



Leutert, Melanie

Gesundheitsförderung an der Hochschule Mittweida

Bachelorarbeit

HOCHSCHULE MITTWEIDA

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Roßwein, 2013



Leutert, Melanie

Gesundheitsförderung an der Hochschule Mittweida

eingereicht als

BACHELORARBEIT

an der

HOCHSCHULE MITTWEIDA

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Roßwein, 2013

Bibliographische Beschreibung:

Melanie Leutert:

Gesundheitsförderung an der Hochschule Mittweida. 84 S.

Roßwein, Hochschule Mittweida/Roßwein (FH), Fakultät Soziale Arbeit,
Bachelorarbeit, 2013

Referat:

Die Bachelorarbeit befasst sich mit der Gesundheitsförderung an der Hochschule. Diese wird speziell auf die Hochschule Mittweida abgestimmt sein. In der vorliegenden Arbeit werden die Studenten im Fokus gestellt und an ihnen eine Konzeptentwicklung für die Hochschule Mittweida empfohlen. Dabei werden die Verortungen der theoretischen Grundlagen vorangestellt und später wird sich intensiver mit einigen Präventionsfeldern auseinandergesetzt. Abgesehen von der Literaturrecherche wird auch ein Fragebogen in die Arbeit einfließen.

Danksagung

Meinen Dank gilt Allen, die mich bei der Erfüllung der Aufgaben, die in der Bachelorarbeit zu bewältigen waren, unterstützt haben und mir immer mit Rat und Tat zur Seite standen. Durch sie war diese Arbeit für mich sehr lehrreich und das Ergebnis so erfolgreich. Besonderen Dank gilt dabei

meiner Freundin Loreen Freifrau von Maydell

meinen Lebenspartner Christian Naumann

Prof. Dr. phil. Barbara Wedler

Frau Landmann vom Dezernat für Studienangelegenheiten

die zur Erfüllung wesentlich beitrugen.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis.....	I
Tabellenverzeichnis.....	II
Abkürzungsverzeichnis.....	III
1 Einleitung.....	1
2 Grundlegende Begriffe	6
2.1 Definitionen von gesundheitsbezogenen Begriffen	6
2.1.1 Definition Gesundheit	6
2.1.2 Definition Gesundheitsförderung	7
2.1.3 Definition Prävention	10
2.2 Ziele und Zielgruppen der Gesundheitsförderung an der HS Mittweida	12
2.2.1 Ziele der Gesundheitsförderung	12
2.2.2.Gesamtzielgruppe an der Hochschule Mittweida.....	13
2.2.3 Studierende an der HS Mittweida.....	14
2.2.4 Mitarbeiter der HS Mittweida.....	15
3 Theoretische Grundlagen der Gesundheitsförderung	17
3.1 Rahmenbedingungen zur Gesundheitsförderung	17
3.1.1 gesetzliche Rahmenbedingungen	17
3.1.2 Handlungsfelder und Strategien der Gesundheitsförderung	19
3.2 außergewöhnliche Lebensumstände.....	21
3.2.1 Studieren mit Kind.....	22
3.2.2 Studieren mit Behinderung.....	25
3.2.3 soziale Benachteiligung.....	26
3.3 Gremienarbeit an der Hochschule Mittweida	27
3.4 Externe Partnerschaften	29
4 Belastungssituationen der Studierende an der Hochschule Mittweida	31

4.1 Definitionen von Belastung und Beanspruchung	31
4.2 Formen der Belastung.....	33
4.3 Auswertungen des Fragebogens zum Thema Belastung	34
5 Ein Zentraler Bereich der Gesundheitsförderung an der HS Mittweida	36
5.1 Präventionsfeld Ernährung	36
5.1.1 Aspekte der gesunden Ernährung.....	36
5.1.2 Mensa und ihr Nahrungsangebot	43
5.2 Präventionsfeld Bewegung an der Hochschule Mittweida	46
6 Studierendebefragung	48
6.1 Ziel und Methode der Befragung.....	49
6.2 Planung, Organisation, Aufbau	50
6.3 Fünf Fragekomplexe des Fragebogens	51
6.4 Auswertung des Fragebogens.....	52
6.4.1 Auswertung Themenblock soziodemographische Daten/ Allgemeines	54
6.4.2 Auswertung Themenblock Belastung	58
6.4.3 Auswertung Themenblock Ernährung	65
6.4.4 Auswertung Themenblock Bewegung	68
6.4.5 Auswertung Themenblock Gesundheitsförderung.....	70
6.4.6 Auswertung Themenblock Abschließendes	75
7 Bezug zur sozialen Arbeit.....	78
8 Fazit	83
Quellenverzeichnis	85
 Anlagen.....	 IV

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Gesundheitsförderung	1
Abbildung 2 Nachhaltige Gesundheitsförderung	9
Abbildung 3 Anzahl der Studierende (SW 10 b) mit Kind	23
Abbildung 4 Beanspruchung vs. Belastung	32
Abbildung 5 Brainfood	38
Abbildung 6 Veterinärkontrollnummer	40
Abbildung 7 Leistungskurve	40
Abbildung 8 Lebensmittelpyramide	41
Abbildung 9 Geschlechterverteilung	54
Abbildung 10 Alter	54
Abbildung 11 Verteilung in Fakultäten	56
Abbildung 12 Fahrweg	58
Abbildung 13 Belastungsformen	61
Abbildung 14 Ausgleichsmöglichkeiten	62
Abbildung 15 negative Beeinflussungsarten	63
Abbildung 16 Nutzung des Essensangebotes der Mensa	66
Abbildung 17 eigene Meinung nach gesunder Ernährung	67
Abbildung 18 Nutzung von Sport	68
Abbildung 19 Nutzung Hochschulsport	69
Abbildung 20 Wichtigkeit der eigenen Gesundheit	70
Abbildung 21 Angebote zur GF für die HS	73
Abbildung 22 Zutreffende Aussagen der 4 vorgegebenen Antworten	74
Abbildung 23 Aufgaben eines Sozialarbeiter für die Gesundheitsförderung an der Hochschule	81

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Übersicht über die gesunden Lebensmittel.....	37
Tabelle 2 Preisgestaltung der Mensa	45
Tabelle 3 Themenblöcke mit den dazugehörigen Fragen	53
Tabelle 4 Vergleich Alter mit Kindern	55

Abkürzungsverzeichnis

AG	Arbeitgeber
AN	Arbeitnehmer
BA	Bachelorarbeit
BAföG	Berufsausbildungsförderungsgesetz
BZgA	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
bzw.	beziehungsweise
EStG	Einkommenssteuergesetz
evtl.	eventuell
FR	Fakultätsrat
FSR	Fachschaftsrat
GF	Gesundheitsförderung
HS	Hochschule
NRW	Nordrhein- Westfalen
PS	Prüfungsausschuss
SGB	Sozialgesetzbuch
SK	Studienkommission
SMWK	Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst
Stuk	Studentenkeller
StuRa	Studentenrat
WHO	Weltgesundheitsorganisation

1 Einleitung



Abbildung 1 Gesundheitsförderung

Wie aus der Karikatur (Abbildung 1¹) zu entnehmen ist, stellt bereits Herr Rabe fest das pädagogische Fachkräfte Masochisten² sein müssen. Augenscheinlich benötigen sie eine hohe „Schmerzgrenze“ um in einem pädagogischen Beruf dauerhaft bestehen zu können. Überträgt man diesen Gedanken auf Sozialwissenschaftler generell, so müsste man die Studierenden auf den Arbeitsalltag schon während des Studiums vorbereiten. Ebenfalls in der Karikatur zu sehen sind, sind die Präventionsmöglichkeiten beschränkt. Und weil nicht alle (sozial) pädagogische Fachkräfte Masochisten sind führen extreme Dauerbelastungen zu krankheitsbedingten Ausfällen (z.B. Burn out). Die Fachkräfte sollen den Klienten Hilfestellungen geben und vollen Einsatz zeigen. Des Weiteren müssen Sie den Stress während der Arbeitszeit bewältigen und lösen können. Da ich als Autorin dieser BA, die Meinung von Herrn Rabe nicht teile widme ich mich der Gesundheitsförderung schon während des Studiums der Sozialen Arbeit im Besonderen und an der HS Mittweida im Allgemeinen.

An deutschen Hochschulen ist die Gesundheitsförderung zu einem sehr wichtigen Thema avanciert. Als wichtige bildungspolitische Institutionen übernehmen die Hochschule Mittweida und speziell die Fakultät Soziale Arbeit die Ausbildung von zukünftigen Führungskräften und Entscheidungsträgern. Gleichzeitig bildet die HS die Lebens- und Arbeitswelt von Angestellten sowie Studierenden.

¹ GEW Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (2009)

² jemand, der (zur sexuellen Befriedigung) gern Schmerzen und Strafen erleidet

Angesichts der für Hochschulen zunehmenden Bedeutung des Wettbewerbs und der damit einhergehenden Notwendigkeit zur Profilbildung nehmen die Anforderungen an das Studium, die Lehre und Verwaltung zu. Mit den objektiv steigenden Anforderungen besteht jedoch das Risiko, dass Stressquellen zu unerwünschten Reaktionen und Ergebnissen führen.

Gesundheit und Wohlbefinden fungieren in diesem Zusammenhang als Vermittlungsfaktoren zwischen den Dimensionen der Leistungsanforderungen und Leistungsfähigkeit.

Die Beachtung der Ergebnisse von Studien zu gesundheitsfördernden Studien- und Arbeitsbedingungen bieten eine Chance Arbeits- und Studienmotivation sowie eine langfristige Lern- und Leistungsfähigkeit zu fördern sowie zu erhalten.

Und demgegenüber wird bekanntermaßen die Bevölkerung immer älter³, demzufolge müssen wir länger arbeiten und Leistungsfähigkeit zeigen. Folglich ist es Aufgabe der HS qualifiziertes Personal für den Arbeitsmarkt auszubilden und die potentialen Führungskräfte und Wissenschaftler mit einer hohen physischen und psychischen Resilienz (Widerstandsfähigkeit) auf den Arbeitsalltag vorzubereiten.

Darüber hinaus ist bekannt, dass ein großer Anteil der Bevölkerung unter Adipositas⁴ leidet. Folglich ergibt sich ein erhöhtes Risiko für eine Mehrzahl an Krankheiten, z. B. Bluthochdruck, das Herzinfarktrisiko steigt, das Schlaganfallrisiko⁵ erhöht sich, usw. Um u.a. diesen Krankheiten vorzubeugen haben es sich die Hochschulen zur Aufgabe gemacht die Gesundheit der Studierenden, Dozenten, sowie aller anderen Mitarbeiter zu fördern und zu stärken.

³ vgl. Destatis S. 14 - 16

⁴ Universitätsmedizin Leipzig IFB Adipositas Erkrankungen [Hrsg.]: Adipositas in Zahlen

⁵ vgl. Reiche Dagmar (2012): Adipositas – Folgen. www.gesundheit.de

Neben der Gesundheitsförderung ist auch die Prävention wichtiger Bestandteil einer gesundheitsfördernden Hochschule, umso wichtiger ist es beide Angebote miteinander zu verzahnen, d.h. dass beide Formen miteinander in optimaler Art und Weise fungieren sollten. Hierbei gilt es bestimmte Krankheitsbilder bzw. Krankheitssymptome zu vermeiden oder zu verringern, z.B. die Rückenprobleme. Man sollte sich bereits früh mit GF und Prävention auseinandersetzen und deswegen sollte Angebote an der HS Mittweida etabliert werden.

Der Focus dieser BA Arbeit liegt auf der GF für die Studierenden. Die Notwendigkeit auch im Studium gesundheitsförderndes Verhalten zu stabilisieren und zu erlernen soll am Beispiel einer gesundheitsfördernden Hochschule zu erläutert werden. Das Hauptaugenmerk wird auf die Präventionsfelder „Ernährung“ und „Bewegung“ gelegt. Ziel ist eine Betrachtung der Situation der Studierenden der Hochschule Mittweida. Zu diesem Zweck wurde eine 2- wöchige Umfrage mit den gesamten Studierenden durchgeführt und ausgewertet. Um ebenso ein Augenmerk auf spezielle Gruppen von Studierenden (Studierende mit Kind und Studierende mit Behinderung) einzugehen, wurden ebenfalls einige Frage entworfen. Diese BA soll zusätzlich die Basis für ein Konzept zur gesundheitsfördernden HS für die HS in Mittweida bieten! Da sich die BA auf die Studierenden konzentriert und die Dozenten oder sonstige Mitarbeiter nicht gesondert betrachtet werden, sind in der Regel in die gesundheitsfördernden Angebote einbezogen, insofern Nutznießer.

Die Begriffsbestimmung ist im ersten Teil der Arbeit notwendig, um aufzuzeigen was GF eigentlich ist und was GF speziell an einer HS bedeutet. Im Zusammenhang werden die grundlegenden Begriffe näher erläutert und definiert. Anschließend wird die Zielgruppe, die Studierenden, beschrieben.

Der zweite Teil befasst sich mit den theoretischen Grundlagen der Gesundheitsförderung. Hauptaugenmerk wird besonders auf die Rahmenbedingungen (rechtliche Grundlagen, Handlungsfelder und Strategien),

sowie soziale Benachteiligungen, außergewöhnliche Lebensumstände (Studium mit Kind, Behinderung) und Gremienarbeit gelegt. Weiterhin wird näher auf externe Partner eingegangen.

Im dritten Teil der Arbeit geht es um Belastungssituationen der Studierenden an der HS Mittweida. In diesem Teil werden zunächst die allgemeine Definition sowie die Formen von Belastungen näher erläutert. Hierbei wird lediglich auf die Auswertung des Fragebogens, in Hinblick auf die Belastungssituation der Studierenden hingewiesen.

Ein zentraler Bereich der Gesundheitsförderung wird im vierten Teil der Arbeit im Mittelpunkt stehen. Es wird aufgezeigt, wie jeder Studierende sich gesund ernähren kann und welche Angebote die Hochschule Mittweida dazu beisteuert. Zudem wird in diesem Teil der Arbeit ein weiteres Präventionsfeld, die Bewegung aufgezeigt und erläutert werden.

Im fünften Teil dieser Arbeit wird näher auf die Studentenbefragung eingegangen. Zunächst wird herausgearbeitet was ein Fragebogen ist, zudem wird erläutert wie der Fragebogen entstanden ist, warum ich mich für einen Fragebogen entschieden habe und wie der Fragebogen aufgebaut wurde. Im einen weiteren Teil wird der Umfragebogen selbst ausgewertet und interpretiert.

Im sechsten und letzten Teil der Arbeit wird der Bezug zur sozialen Arbeit hergestellt. Es wird aufgezeigt werden, wie Sozialarbeiter an der Hochschule ein eigenständiges Tätigkeitsfeld bezüglich der gesundheitsfördernden HS aufbauen können.

Neben der Literaturrecherche wird auch die Auswertung des Evaluationsfragebogens in die verschiedenen Teile der Arbeit einfließen.

Zudem wird in der vorliegenden Arbeit auf die Genderschreibweise verzichtet und die neutrale bzw. die männliche Schreibweise genutzt. Diese dient ausschließlich der Vereinfachung des Lesens und soll keine Wertung darstellen.

2 Grundlegende Begriffe

2.1 Definitionen von gesundheitsbezogenen Begriffen

2.1.1 Definition Gesundheit

Für die Gesundheit gibt es keine eindeutige Definition. Deshalb beginne ich mit einem kurzen Blick auf das Verständnis der Gesundheit. Einleitend kommt der Philosoph Friedrich Nietzsche zu Wort, der sich wie folgt zur Gesundheit äußert:

„Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“⁶

Aus Sicht des Sozialwissenschaftler Klaus Hurrelmann wird Gesundheit beschrieben als:

„Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet.“⁷

Anhand dieser beiden Aussagen kann man erkennen, wie vielschichtig aber auch subjektiv eine klare Definition von Gesundheit sein muss, da Menschen eine unterschiedliche Auffassung von Gesundheit haben.

In der Präambel der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation wird Gesundheit in ihrer Vielschichtigkeit sowie Subjektivität definiert.

*„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“
(WHO)⁸*

⁶Holistic- Innovation

⁷ Wilms, Gunther (2008), S. 6

⁸ Von der International Health Conference in New York, 19. bis 22. Juni 1946, angenommen und am 7 April 1948 in Kraft getreten. Metzler, Wacker (2005). S. 119

Zusammenfassend lässt sich eine gemeinsame Aussage zur Definition von Gesundheit treffen. Die Gesundheit ist wenn man im körperlichen (physischen), psychischen und sozialen Einklang, mit sich selber, ist. Dies wird jedoch nicht als selbstverständlich wahrgenommen, allerdings als ein wohliges Gefühl. Wenn man sich gesund fühlt kann das Leben mit Freude weitergeführt werden.

2.1.2 Definition Gesundheitsförderung

In den folgenden Jahren rückte die Gesundheitsförderung in den Focus der WHO. Erstmals und in aller Deutlichkeit formulierte die oberste Institution nicht nur das Ziel der Gesundheitsförderung, die Befähigung zu einem selbstbestimmten gesundheitsfördernden Verhalten, sondern benannte die Basisvoraussetzung dafür.

Im Jahre 1984 wurde eine Diskussionsgrundlage über Konzept und Prinzipien der GF in der Dokumentation folgendermaßen definiert:

„Gesundheitsförderung ist der Ausdruck einer gemeinsamen konzeptionellen Grundlage für Programmansätze, die die Verbesserung von Lebensweisen und Lebensbedingungen anstreben. Sie setzt bei den jeweiligen Lebenszusammenhängen an und ist bemüht, persönliche und gesellschaftliche Verantwortlichkeiten miteinander in Einklang zu bringen, um auf eine gesündere Zukunft hinzuwirken.“ (WHO1984)⁹

In der ersten internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung, 1986 in Ottawa- Charta, folgte eine weiterentwickelte Definition zur GF. Dies wurde wie folgt definiert:

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die

⁹ Waller (2007). S. 133

Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin“ (WHO 1986¹⁰).

Die UN- Konferenz in Rio de Janeiro (1992) betont, dass die Bildung eine nötige Voraussetzung zur Gesundheitsförderung ist¹¹.

Die Definition von 1986 (Ottawa- Charta) wurde 1997 in der Jakarta Erklärung, der vierten internationalen Konferenz für Gesundheitsförderung, weiterentwickelt. Demnach wird GF als ein Prozess verstanden, der die Menschen befähigen soll, mehr Kontrolle über ihre Gesundheit zu erlangen und sie zu verbessern. Die Konferenz in Jakarta betont die Nachhaltigkeit der GF, damit hat sie einen ökologischen Charakter und betont den globalen Charakter der Ottawa Charta Definition(1984, 1986)¹².

Das oberste Ziel ist es die Gesundheit zu festigen, bestehende soziale Ungleichheiten zu verringern, die Ressourcen wiederherzustellen und die Menschenrechte zu stärken. Entscheidend ist der Einfluss der Politik, die ihrerseits die Möglichkeiten für ein gesundheitsförderndes Leben, gleiche Bildungschancen für alle, bieten muss. Die ausdrückliche Verantwortlichkeit des Individuums und der politischen Entscheidungsträger ist eine bahnbrechende Erkenntnis, denn sie wirkt bis in die Gesetzgebung der Länder.

¹⁰ Göpel/ GesundheitsAkademie e.V. (2010) S.356

¹¹ ebenda S. 321

¹² TK (2008) S. 13 - 16



Zusammenfassen kann man sagen, dass die GF Menschen befähigen soll Kontrolle über ihre Gesundheit zu erlangen und sie zu verbessern. Wichtig ist jedoch die Nachhaltigkeit zu fördern und sie in ihrer Gesundheit zu stärken. Wie in Abbildung 2 (Nachhaltige Gesundheitsförderung) zu sehen ist, ist die Nachhaltigkeit in 5 Teilbereiche untergliedert. Demzufolge ist es wichtig folgende Kriterien zur Gesundheitsförderung einzuhalten:

Abbildung 2 Nachhaltige Gesundheitsförderung¹³

- *gemeinsam lernen*: Die Studierenden können sich in einer Lerngruppen zusammenschließen und für die stattfindenden Prüfungen gemeinsam lernen. Hierbei wird sich gegenseitig geholfen und man kann sich beim Lernen einander austauschen.
- *gemeinsam helfen*: Die Studierenden können sich im Studium beiderseitig helfen, indem sie sich gemeinsam den Aufgaben des Studiums stellen.
- *gemeinsam erleben*: Hierbei können die Studierenden, im Studentenwohnheim, verschiedene Unternehmungen ausleben. Das kann z.B. ein Spieleabend sein. Es werden die soziale Kontakte gepflegt und die Studierenden haben gemeinsam Spaß.
- *gemeinsam arbeiten*: Die Studenten arbeiten gemeinsam ein einem, für das Studium wichtigem Projekt. Hierbei ist eine optimale Gruppenarbeit von großem Vorteil. Die Studierenden können sich die Arbeiten untereinander aufteilen und sich gegenseitig helfen und unterstützen.

¹³ Göpel/ GesundheitsAkademie e.V. (2010)

- *gemeinsam leben*: Im Studentenwohnheim ist es möglich, die Studierenden in einem Wohnhaus unterzubringen. Sie können sich wechselseitig in ihren Belangen unterstützen und verbringen somit gemeinsame Zeit, die für das gesellschaftliche Leben auf dem Campus wichtig ist.

2.1.3 Definition Prävention

Das Wort Prävention stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „zuvorkommen“ bzw. „verhüten“. Praktisch geht es um die Vermeidung bzw. Vorbeugung von Krankheiten durch die Beeinflussung bzw. Reduktion von krankheitsspezifischen Risikofaktoren.

Nach Waller (2002) richtet sich die Prävention nach der Methode (z.B. medizinisch oder sozialtherapeutisch). Nach dem Zeitpunkt unterscheidet man die primäre, die sekundäre und die tertiäre Prävention. Im Einzelnen bedeuten die drei Präventionsarten folgendes¹⁴:

Primäre Prävention (Krankheitsverhütung): Die Zielgruppe besteht aus gesunden Menschen bzw. Personen ohne manifeste Symptomatik. So soll schon vor der Erkrankung primärpräventive Maßnahmen durchgeführt werden. Das Ziel ist somit die Senkung der Inzidenz¹⁵. Die primärpräventiven Maßnahmen umfassen die Verhütung von Krankheit und die Förderung von Gesundheit durch die Beseitigung eines oder mehrerer Risikofaktoren. Dies kann durch Erhöhung der organismischen Widerstandskraft (Schutzimpfungen) und durch die Veränderung gewisser Umweltfaktoren (Verbesserung der Arbeitsbedingungen) herbeigeführt werden.

¹⁴ Waller (2002) S.179 - 180

¹⁵ Inzidenz (lat. *incidere* „vorfallen“): Anzahl von Neuerkrankungen unter bestimmten Kriterien (bestimmte Krankheit, eine Bevölkerungsdefinierte Gruppe und während einer bestimmten Zeit)

Sekundäre Prävention (Vorsorge/ Krankheitsfrüherkennung): Es sollen die Krankheiten möglichst früh erkannt werden, um vor dem Krankheitsausbruch rechtzeitig intervenieren zu können. Individuelle Vorsorgemaßnahmen sind unter anderem Mammographien, Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen und Massen Screenings.

Tertiäre Prävention (Verhinderung der Krankheitsverschlechterung/ Rehabilitation): Diese Präventionsform richtet sich an Personen die bereits eine Erkrankung haben und dadurch behandelt werden müssen. Das Ziel hierbei ist die Verhinderung von Folgeerkrankungen, „Rückfällen“ und Verschlimmerung bzw. Chronifizierungen¹⁶. Dazu werden die notwendigen Heilmittel und Folgebehandlungen zeitnah eingeleitet. Die Betroffenen sollen befähigt werden mit ihrer Erkrankung oder Behinderung ein relativ normales Leben zu führen.

Eine weitere Richtgröße für Prävention ist das verfolgte Ziel. Danach wird unterschieden in Verhaltens- und Verhältnisprävention. Die beiden Formen der Prävention, lassen sich wie folgt definieren:

Verhaltensprävention zielt darauf ab individuelles Fehl- bzw. Risikoverhalten (Rauchen, ungesundes Ernährung) zu verändern und Menschen zu motivieren Vorsorgemaßnahmen in Anspruch zu nehmen. Sie werden mit unterschiedlichen Maßnahmen, z.B. Gesundheitsberatung und -aufklärung, Gesundheitserziehung und -bildung und Gesundheitsselbsthilfe erreicht.

Verhältnisprävention zielt auf die Kontrolle, Reduzierung oder Beseitigung von Gesundheitsrisiken in den Lebens- und Umweltbedingungen durch die Beeinflussung von sozialen, kulturellen, ökonomischen und ökologischen Rahmenbedingungen von Gesundheit ab¹⁷.

¹⁶ chronisch: ist ein andauernde Erkrankung die ein Leben lang behandelt werden muss, z.B. Diabetes

¹⁷ TK (2008) S. 45 - 46

So differenziert Gesundheit betrachtet wird, so unterschiedlich sind die Bemühungen diese zu erhalten. Legt GF den Focus auf die Befähigung der Gesunderhaltung, liegt bei der Prävention der Schwerpunkt auf die Vorbeugung bzw. die Vermeidung von Krankheiten. Kurz gefasst beinhalten alle Maßnahmen zur Gesunderhaltung Handlungen, die die Menschen (in diesem Fall die Studierenden) befähigen soll über ihre Gesundheit mehr Kontrolle zu haben. Der Unterschied zwischen GF und Prävention besteht darin, dass die Prävention Risiken für Krankheiten minimiert und die GF die Ressourcen der Gesunderhaltung stärkt. Sie ergänzen sich in dem Sinne, dass beide zum Wohlbefinden eines jeden Menschen beitragen. Gesundheitsförderung ergänzt die Prävention in ihren Bereichen und richtet sich außerdem auch in andere Bereiche (z.B. Familien-, Arbeitsmarkt-, Verkehrs-, Wohnungs- und Bildungspolitik).

2.2 Ziele und Zielgruppen der Gesundheitsförderung an der Hochschule Mittweida

2.2.1 Ziele der Gesundheitsförderung

Die Ziele der Gesundheitsförderung sind prinzipiell für jeden Studierenden identisch, werden allerdings an die individuellen Bedürfnissen bzw. Bedürfnissen von speziellen Studierendengruppen angepasst.

Ein allgemeines Ziel ist es die Studierenden in ihre Gesunderhaltung zu befähigen und zu stärken. Sie sollen ihre Ressourcen ausschöpfen können und dementsprechend sich an Maßnahmen zur Gesunderhaltung beteiligen¹⁸.

Die Umsetzung der Ziele kann unterschiedlich ausfallen. Bezug nehmend zum Thema des Studiums muss angeschaut werden, inwieweit man die Ziele zur

¹⁸ siehe 2.1.2 Definition Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung bereits an der Hochschule Mittweida umgesetzt bzw. wie sie umgesetzt werden können.

Es kann gesagt werden, dass die Ziele an der Hochschule relativ zeitnah umgesetzt werden, da es sich um einen kleinen Campus handelt.

Die Ziele, denen sich auch die HS Mittweida verpflichtet fühlt, sehen wie folgt aus:

- die Bereitstellung gesunder Arbeits- und Lebenswelten
- das Angebot gesunder und unterstützender sozialer Umwelten
- die Förderung der Selbsthilfe
- die Verbesserung und Optimierung der Gesundheitsversorgung
- die Unterstützung persönlicher und sozialer Entwicklung von Individuen und Gruppen
- die Sicherstellung einer gesunden und nachhaltigen Umwelt
- die Ermutigung zu wissenschaftlichem Interesse, Entwicklungen und Austausch in der Gesundheitsförderung (Netzwerkbildung)
- die Förderung gesunder und nachhaltiger Planung bei allen politischen Entscheidungen (Gesundheitsförderung als Querschnittsaufgabe)¹⁹

2.2.2. Gesamtzielgruppe an der Hochschule Mittweida

Auch wenn Gesundheitsförderung grundsätzlich jeden Menschen zu gesunder Lebensweise befähigen möchte, sind doch je nach Setting die Zielgruppen unterschiedlich. Die Hochschule als Bildungsstätte (Kaderschmiede) hat die Gesundheit aller zu stärken. Sie bietet jungen Menschen dank eines Studiums ganz besondere Zukunftschancen und vielen Mitarbeitern und Lehrenden eine berufliche Heimat. An der Hochschule Mittweida lassen sich deshalb drei Zielgruppen für gesundheitsfördernde Maßnahmen erkennen:

¹⁹ TK (2008) S. 124

Hauptzielgruppe der BA Arbeit sind die Studierenden aller Fakultäten. Weitere Zielgruppen sind unter anderem die wissenschaftlichen Mitarbeiter (Dozenten, andere wissenschaftliche Mitarbeiter), sowie die Mitarbeiter in der Verwaltung.

Allen drei genannten Gruppen stehen die Angebote zur Gesundheitsförderung zur Verfügung.

2.2.3 Studierende an der HS Mittweida

Zu den Studierende zählen Personen die in einem Fachstudium immatrikuliert (eingeschrieben) sind. An der Hochschule Mittweida sind im Jahre 2013 zum Sommersemester 5644²⁰ Studierende in den verschiedenen Fakultäten aufgenommen wurden. Sie sind in allen 6 Fakultäten eingeschrieben und besuchen die verschiedensten Studiengänge. Die Studiengänge werden vorwiegend mit einem Bachelor (30 Studiengänge) bzw. Masterarbeit (15 Studiengänge) abgeschlossen. Ebenso besteht die Möglichkeit in 7 Studiengängen den Diplomabschluss, mit einer entsprechenden Arbeit, abzuschließen. Genauso kann man in 4 Zertifizierungsstudiengängen seinen Abschluss an der HS Mittweida erwerben. Die verschiedenen Abschlüsse tragen die verschiedensten Bezeichnungen, z.B. heißt der Abschluss in der Sozialen Arbeit heißt Bachelor of Arts, wohin gegen das Maschinenbaustudium mit einem Bachelor of Engineering abgeschlossen wird. Der Studiengang Angewandte Informatik schließt man mit einem Bachelor of Science ab. Die Beispiele der Bachelorstudiengänge mit den verschiedenen Abschlussbezeichnungen können ebenfalls für das Masterstudium übernommen werden. Die Diplomstudiengänge werden mit einem Diplom Ingenieur bzw. Wirtschaftsingenieur beendet. In einigen dieser Studiengängen besteht die Möglichkeit das Studium als Präsenzstudium zu absolvieren bzw. in Teilzeit oder als Fernstudium. Einzig und allein im Masterstudiengang

²⁰ 5644 Studierende an der HS Mittweida, vgl. Frau Landmann, Dezernat für Studienangelegenheiten

Sozialmanagement schließt man mit der Bezeichnung Master of Social Management ab²¹.

Einige Studierende haben die Gelegenheit sich eine kleine Wohnung im Studentenwohnheim zu mieten, da es einigen Studierenden nicht möglich ist jeden Tag von der eigenen Wohnung zur HS Mittweida zu pendeln.

Ein weiterer Punkt unter den Studierenden sind die so genannten Austauschstudierenden. In den letzten 3 Jahren (2010 waren es 84, 2011 waren es 65 Austauschstudierende, 2012 waren es 78) waren durchschnittlich 76 Austauschstudierende²² an der Hochschule eingeschrieben und haben die verschiedenen Studienangebote für ein oder mehrere Semester wahrgenommen.

2.2.4 Mitarbeiter der HS Mittweida

Mitarbeiter der HS sind Arbeitskräfte, die in einer Organisation (z.B. Hochschule Mittweida) als Arbeiter oder Angestellte tätig sind. Der Unterschied zwischen Arbeitern und Angestellten besteht darin dass die Arbeiter vor allem körperlicher Arbeit nachgehen, während die Angestellten überwiegend geistige Arbeit verrichten²³.

Zu den Mitarbeitern für Wissenschaft und Lehre zählen unter anderem die Hochschuldozenten (119 Beschäftigte), sowie Dozenten auf Honorarbasis (32 Angestellte) und alle anderen 92 wissenschaftlichen Angestellten. Des Weiteren gibt es an der Fakultät Mathematik/ Naturwissenschaften/ Informatik ein

²¹ vgl. hs-mittweida.de (2013) Studiengänge von A - Z

²² vgl. Frau Landmann, Dezernat für Studienangelegenheiten

²³ vgl. paradisi.de (2010)

Stiftungsprofessur bzw. –dozent. In Bezug auf gesundheitsfördernde Angebote sind u.a. die speziellen Arbeitszeiten der Dozenten zu berücksichtigen²⁴.

Zu den Mitarbeitern in der Verwaltung zählen mehrere Bereiche, wie z.B. Dezernat für Personalwesen, Dezernat für den Haushalt. Um nur einige aufzuzählen. Im Jahre 2005 waren 180²⁵ Mitarbeitern an der Hochschule Mittweida beschäftigt. Sie waren für alle organisatorischen Angelegenheiten verantwortlich und betreuten diese. Eine genaue Zahl, um wie viele Mitarbeiter es sich dabei handelt ist nicht bekannt.²⁶ In den Bereichen der Verwaltung und des Campusbüros werden oftmals weitreichende Entscheidungen, auch in Bezug auf gesundheitsfördernde Angebote getroffen.

²⁴ HS Mittweida (2013) Fakultäten – Professuren und Mitarbeiter

²⁵ vgl. Wikipedia.de (2013) HS Mittweida

²⁶ konnte nicht ermittelt werden, da Frau Landmann keine aussagefähigen Zahlen aufführen kann. Ebenso war auf der Homepage der Hochschule keine geeignete Aussage zu treffen.

3 Theoretische Grundlagen der Gesundheitsförderung

3.1 Rahmenbedingungen zur Gesundheitsförderung

3.1.1 gesetzliche Rahmenbedingungen

Wie unter Punkt 2.1.2 GF benannt, führte die Einführung der GF durch die WHO zu weitreichenden Veränderungen. So ist die GF gesetzlich im SGB V festgeschrieben und die betriebliche GF erhielt enormen Aufwind. Für die Durchführung gesundheitsfördernden Maßnahmen sind rechtliche Bedingungen und Mindestanforderung festgeschrieben. Gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen können durch die Krankenkassen finanziell und organisatorisch unterstützt werden.

Im fünften Sozialgesetzbuch (gesetzliche Krankenversicherung) lassen sich speziell die Paragraphen zum Thema Gesundheitsförderung ermitteln, beziehen sich auf gesundheitsfördernden Maßnahmen.

§20a SGB V betriebliche Gesundheitsförderung

(1) Die Krankenkassen erbringen Leistungen zur Gesundheitsförderung in Betrieben (betriebliche Gesundheitsförderung), um unter Beteiligung der Versicherten und der Verantwortlichen für den Betrieb die gesundheitliche Situation einschließlich ihrer Risiken und Potenziale zu erheben und Vorschläge zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation sowie zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten zu entwickeln und deren Umsetzung zu unterstützen. § 20 Abs. 1 Satz 3 gilt entsprechend²⁷.

In diesem Absatz wird festgelegt, dass die Krankenkassen Leistungserbringer (Unterstützung) zur Gesundheitsförderung darstellen. Die Bereitstellung der Arbeitsschutzmaßnahmen unterliegt jedoch dem Arbeitgeber. Die betriebliche

²⁷ SGB V gesetzliche Krankenversicherung

Gesundheitsförderung wird als eine Pflichtleistung der Krankenkassen gesehen.

(2) Bei der Wahrnehmung von Aufgaben nach Absatz 1 arbeiten die Krankenkassen mit dem zuständigen Unfallversicherungsträger zusammen. Sie können Aufgaben nach Absatz 1 durch andere Krankenkassen, durch ihre Verbände oder durch zu diesem Zweck gebildete Arbeitsgemeinschaften (Beauftragte) mit deren Zustimmung wahrnehmen lassen und sollen bei der Aufgabenwahrnehmung mit anderen Krankenkassen zusammenarbeiten. § 88 Abs. 1 Satz 1 und Abs. 2 des Zehnten Buches und § 219 gelten entsprechend²⁸.

Zwischen den Krankenkassen und den Unfallversicherungsträgern besteht eine Zusammenarbeit, d.h., dass sie auch mit anderen Krankenkassen zusammenarbeiten müssen, um die Aufgaben wahrnehmen zu können. Somit soll sichergestellt werden, dass eine optimale betriebliche Gesundheitsförderung aufgebaut werden kann. Die Krankenkassen sind zudem zur Zusammenarbeit durch den Gesetzgeber verpflichtet. Dadurch ist es Unternehmen, wie z.B. der Hochschule Mittweida, möglich die Gesundheit aller Mitarbeiter trotz verschiedener Krankenkassen zu fördern, sowie finanzielle und fachliche Unterstützung zu erteilen.

Im Einkommenssteuergesetz unter dem § 3 Nr.34 EStG wird zur betrieblichen Gesundheitsförderung folgendes gesetzlich verankert. Ein zusätzlicher Anreiz für AG zur Etablierung gesundheitsfördernden Maßnahme in Institutionen, o.ä. bietet:

Steuerfrei sind...zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands und der betrieblichen Gesundheitsförderung, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch genügen, soweit sie 500 Euro im Kalenderjahr nicht übersteigen²⁹.

Damit sind Maßnahmen gemeint, welche hinsichtlich ihrer Qualität, ihrer Zweckbindung und der Zielgerichtetheit den Anforderungen des SGB V genügen müssen. Dies können Kurse zur gesunden Ernährung, Rückengymnastik, Suchtprävention (Rauchen) oder auch Kurse zur Stressbewältigung sein. Um nur einige Beispiele zu nennen. Allerdings zählt der

²⁸ SGB V gesetzliche Krankenversicherung

²⁹ EStG Einkommenssteuergesetz

Sportverein bzw. das Fitnessstudio nicht zu den Leistungen dieses Gesetzes. Sie müssen zusätzlich zur geleisteten Arbeit erbracht werden. In diesem Fall wird ein Betrag in Höhe von bis zu 500 € je AN und Kalenderjahr steuerfrei bleiben. Dies ist erstmals im Jahre 2008 für die Leistungen des Arbeitgebers steuerfrei geblieben.

Weitere Paragraphen finden sie im Anhang unter „Gesetze zur Gesundheitsförderung“. Insgesamt existieren viele Chancen zur Etablierung gesundheitsfördernder Angebote auch in Hochschulen.

3.1.2 Handlungsfelder und Strategien der Gesundheitsförderung

Diese allgemeingültigen Ziele werden in den unterschiedlichen Handlungsfeldern umgesetzt und beziehen sich auf konkrete Bereiche. In der Ottawa- Charta werden unterschiedliche Voraussetzungen und fünf Handlungsbereiche benannt.

Als Grundvoraussetzungen nennt die Ottawa-Charta:

1. Interessen vertreten
2. Befähigen und ermöglichen
3. Vermitteln und vernetzen

In Bezug auf die Handlungsbereichen werden globale Areas abgesteckt, die von der gesundheitsfördernden Hochschulpolitik in den (Berufs)Alltag transferiert werden sollten. Im Einzelnen handelt es sich um:

1. Entwicklung einer gesundheitsfördernde Gesamtpolitik
2. Schaffung gesundheitsförderliche Lebenswelten
3. Unterstützung gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen

4. Entwicklung persönlicher Kompetenzen
5. Orientierung neuer Gesundheitsdienste³⁰

Die konkrete Umsetzung dieser Ziele an der HS Mittweida folgte zentralen Strategien³¹:

Partizipation (Beteiligung aller Gruppen in einem Setting): Gesundheitsförderung kann nur erfolgreich sein, wenn die Zielgruppe in den Prozess der Planung involviert werden. Sie fordert Selbstbestimmung und die Möglichkeit zur Partizipation. Für den Bereich der Hochschule bedeutet dies, dass die Studierenden in den Prozess der GF von Anfang an involviert werden müssen. Sie können dadurch eigene Ideen und Vorschläge einbringen. Sie sind sozusagen näher an der Zielgruppe dran und wissen, was die Studierenden interessiert und was sie möchten.

Empowerment (Ermächtigung): Den Betroffenen eine Hilfe zur Selbsthilfe bieten, damit sie eine Art der Kontrolle über die eigenen Lebensumstände bekommen. Dies fördert so die Gesundheit. Studierende können sich an präventiven Kursen (Sport) beteiligen. Sie können ebenfalls das Angebot der Hochschulmensa in Anspruch nehmen. Hierbei wird besonders auf die Qualität der Lebensmittel geachtet.

Intersektorale Zusammenarbeit: Die Gesundheit umfasst alle Anliegen und alle Bereiche der Politik. Besonders die Hochschulpolitik und die Hochschulleitung müssen für die GF offen sein und sich daran beteiligen.

Kooperation und Netzwerkarbeit: Kommunikation und Information sind Voraussetzungen für die Ermöglichung von Selbstbestimmung über Gesundheit. Dafür finden sich günstige Voraussetzungen an der Hochschule Mittweida. Die Kooperation zu den Dozenten ist durch die Sprechzeiten

³⁰ Göpel/ GesundheitsAkademie e.V. (2010) S.356

³¹ vgl. TK (2008) S. 125

festgelegt. Ebenso kann die Netzwerkarbeit innerhalb der Hochschule (StuRa, FSR, FR usw.) im Sinne der GF erfolgen.

Prozessorientiertes Vorgehen: Gesundheitsförderung orientiert sich an den speziellen Gegebenheiten und der darin lebenden Personen. Sie zielt auf ein höheres Maß an Selbstbestimmung über die Gesundheit von Menschen³². Deshalb kann sich GF nur über Entwicklungszeiträume vollziehen, die verschiedenen Studierendengenerationen einbezieht und sich dynamisch verändern wird in ihren konkreten Aufgaben.

3.2 außergewöhnliche Lebensumstände

Im diesem Abschnitt werden die außergewöhnlichen Lebensumstände von Studierenden näher beschrieben. Dabei geht es vor allem um das

- studieren mit Kind
- studieren mit Behinderung.

Darüber hinaus werden Fragen zu diesen beiden Themenkomplexen behandelt. Die Fragen wären:

- Wie sehen die Hilfemöglichkeiten bei studieren mit Behinderung oder mit Kind aus?
- Welche Unterstützung bekomme ich wo?
- Was leistet die Hochschule dazu?
- Welche sozialen Benachteiligungen können Studierende im Studium haben?

³² vgl. TK (2008) S. 125

3.2.1 Studieren mit Kind

Die Anforderungen an allein erziehende Mütter bzw. Väter sind sehr hoch. Die starke Doppelbelastung – Studium und Kinderbetreuung – gilt es zu bewältigen. Zum einen muss die Betreuung des Kindes außerhalb der Öffnungszeiten von Kindergarten bzw. Schule sichergestellt werden und zum anderen müssen die Aufgaben, welche ein Studium mit sich bringt, erledigt werden.

Eine Erhebung der deutschen Studierendewerke im Jahre 2003 zeigt, dass die Mütter bzw. Väter gar nicht so jung sind, wie immer angenommen wird. Das Durchschnittsalter dieser Studierendengruppe mit Kind beträgt 32 Jahre. Dabei sind mehr Mütter als Väter immatrikuliert. Aus der Erhebung geht allerdings auch hervor, dass einige dieser Studierenden ihr Studium abbrechen. Die Gründe können dabei sehr verschieden sein, z.B. Kinderbetreuung, Betreuung der Eltern oder des Lebenspartners. Das Studium und die Betreuung der Angehörigen können nicht mehr miteinander vereinbart werden und dies führt zum Abbruch des Studiums. Eine so genannte Auszeit, in Form eines Urlaubssemesters, kann bei der Hochschule beantragt werden. Jedoch sind an einen Wiedereinstieg ins Studium Bedingungen geknüpft. Eine dieser Bedingungen ist, dass der Studierende maximal ein Jahr pausieren darf³³.

Ein Beispiel für die Hochschule Mittweida wäre die Seminargruppe SW 10 B. Im meinem Studiengang bzw. Studiengruppe (SW 10 B) sind im Laufe der Jahre mehrere Kommilitonen Mütter bzw. Väter geworden. Sie bewältigten die Doppelbelastung auf die verschiedensten Weisen. Es sind während des Studiums 14 Kinder, von 11 Studierenden, zur Welt gekommen, wobei 1 Studierende das Studium abgebrochen hat. Das zeigt dennoch, dass viele Studierende die Bewältigung der Doppelbelastung trotz der hohen Verantwortung meistern. Im Folgenden wird aufgezeigt wie in meiner

³³ vgl. studentenkind.de (2012)

Seminargruppe SW10 (Bachelor) mit der Doppelbelastung zwischen Studium und Kind umgegangen wurde, im Hinblick auf die Weiterführung des Studiums:

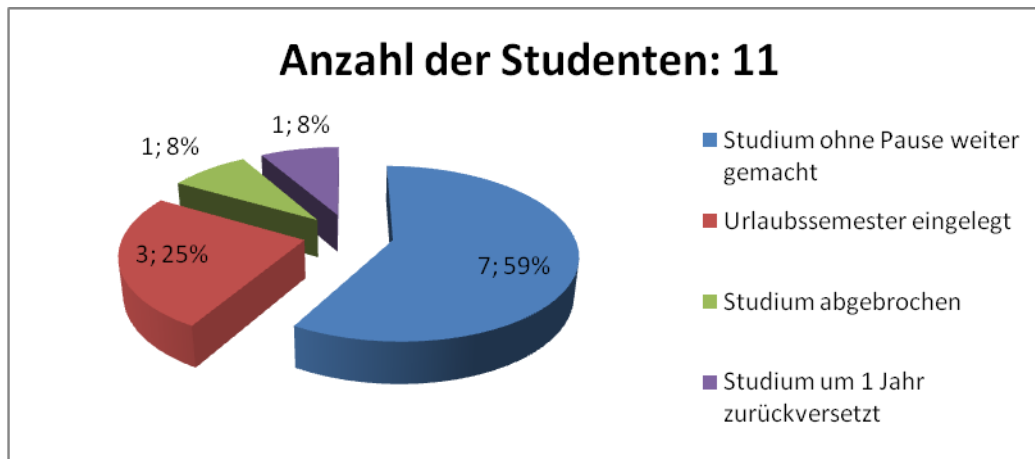


Abbildung 3 Anzahl der Studierende (SW 10 b) mit Kind

Das Diagramm zeigt, dass über die Hälfte der Studierenden ihr Studium ohne Unterbrechung fortsetzt. Sie meistern diese Doppelbelastung auf verschiedene Art und Weise. Einige nutzen die Kinderbetreuung in Roßwein. Andere nutzen die Unterstützung der Familie und andere wiederum nutzen den Lebenspartner für die Betreuung ihrer Kinder. In diesem Beispiel zeigt sich speziell ein Bild von einer funktionierenden Doppelbelastung. Es scheint so, als ob man die Doppelbelastung mit Hilfe von Lebenspartnern und Familien meistern könnte ohne dass man das Studium abbrechen müsste. Dies kann ich allerdings nicht belegen. Somit ist klar, dass es einfacher ist ein Kind während des Studiums zu bekommen, als es später im Berufsleben groß zu ziehen. Das Studium bietet mehr Zeit und Flexibilität um Kind und Studium/ Beruf zu vereinbaren. Die Eltern werden im Studium auf verschiedene Weise von Seiten der Hochschule, Studierendewerk usw. unterstützt. Sie haben die Möglichkeit die Studiengebühren erlassen zu bekommen, ebenso sind auch Sonderregelungen bei den Prüfungen möglich.

Die Angebote von Seiten der Hochschule und des Studierendewerkes und des Campusbüros sehen wie folgt aus:

Die Hochschule Mittweida bietet im Campusbüro Familie und Chancengleichheit ein breites Spektrum an Beratungs- und Vermittlungsberatungen an. Die Studierende können hier ihre Probleme schildern und bekommen kompetente Hilfsangebote unterbreitet. Zudem verfügt die Hochschule über eine familienfreundliche Infrastruktur. So befindet sich in der Mensa eine Spielecke, in der Bibliothek befinden sich außerdem eine Kinderecke mit Büchern zum Lesen und Lernen³⁴. Des Weiteren bietet die Bibliothek eine Still- und Wickelmöglichkeit an. Als kleine Motivation gibt es vom Campusbüro ein kleines Willkommenspaket für die frischgebackenen Eltern.

Ein weiteres Angebot des Campusbüros ist, das familiengerechte Veranstaltungen (Elternstammtische) stattfinden. Dies dient den Eltern dafür, um sich gegenseitig mit Erfahrungen auszutauschen. Die Stadt Mittweida bietet in Kooperation mit der Hochschule an, das Kind campusnah in einer Kindertageseinrichtung in eine Betreuung zu geben.

Im Hochschulsport gibt es die Möglichkeit mit seinem Kind an sportliche Aktivitäten in Form von „Sport für Kids“ teilzunehmen. So können sich die studierenden Eltern zusammen mit ihren Kindern sportlich auspowern und gemeinsame Zeit verbringen³⁵.

Das Studierendewerk Freiberg, welches auch für die Hochschule Mittweida zuständig ist unterstützt die frischgebackenen Eltern ebenfalls. Das Studierendewerk zahlt, für jeden neuen Erdenbürger eine Begrüßungsgutschein in Höhe von 50 €. Dies kann dort formlos beantragt werden.

³⁴ vgl. SMWK

³⁵ Ausführliche Informationen befinden sich in der Broschüre des Campusbüros „Studieren und arbeiten mit Kind“

Die Studierenden eines neugeborenen Kindes können sich sowohl im Campusbüro als auch im Studierendewerk beraten lassen. Hier werden sie über die finanziellen Möglichkeiten aufgeklärt. Zudem wird ihnen dabei geholfen die erforderlichen Anträge zu stellen. Die finanziellen Möglichkeiten sind unter anderem:

- Kindergeld
- Elterngeld

Die Hochschule wurde am 17.März 2013 als familienfreundliche Hochschule rezertifiziert. Die Rezertifizierung gilt bis zum Jahre 2015.³⁶

3.2.2 Studieren mit Behinderung

Für Studierende, aber auch Studieninteressierte, mit einer Behinderung oder chronischen Krankheit ist das Campusbüro der Ansprechpartner bei Fragen zur Studienorganisation, bezüglich Wohnmöglichkeiten, aber auch bei Fragen zu Nachteilsausgleichen oder bei speziellen Sozialleistungen. Zusammen mit der Beauftragten für chronisch Kranke oder Studierende mit Behinderung der Hochschule Mittweida wird versucht, die betroffenen Studierenden zu befähigen, dass sie selbstbestimmt, gleichberechtigt und letztlich ohne fremde Hilfe ihr Studium bewältigen und am Leben der Hochschule teilnehmen können.

Ein Beratungsangebot für betroffene Studierende ist:

- Prüfungsanpassung und – organisation
- Klärung von Besonderheiten der Studienorganisation
- Vermeidung von Fehlbeanspruchung und Überlastung³⁷

³⁶ vgl. [hs-mittweida.de/familiengerechte Hochschule](http://hs-mittweida.de/familiengerechte-Hochschule)

³⁷ vgl. hs-mittweida.de/campusbüro

Aus der durchgeführten Umfrage, stellte sich heraus, dass lediglich 3,2% der Studierenden eine Behinderung haben. Ein Studierender gab zusätzlich an einen Rollstuhl zu benötigen. Ein solch niedriger Prozentsatz kann geschehen, da viele Menschen mit Behinderung sich immer wieder Vorurteilen anderer Menschen ausgesetzt sehen. Nichtsdestotrotz ist es notwendig den betroffenen Studierenden einen barrierefreien Zugang zur Hochschule Mittweida zu ermöglichen, z.B. durch eine Rampe. Zudem müssen Fahrstühle den Betroffenen zur Verfügung stehen. Ebenso sollten die sanitären Einrichtungen behindertengerecht ausgestattet sein.

Die Gebäude der Fakultät Soziale Arbeit in Roßwein ermöglichen den betroffenen Studierenden keinen behindertengerechten Zugang. Jedoch wird derzeit in Mittweida ein neues Gebäude für den Bereich soziale Arbeit gebaut, welches allen Anforderungen gerecht wird.

3.2.3 soziale Benachteiligung

Soziale Benachteiligungen können vielfältig ausfallen. In dieser Arbeit wird speziell auf die finanzielle Benachteiligung der Studierende eingegangen.

Der Mehrheit der Studierende ist es nicht möglich ihren Lebensunterhalt ohne finanzielle Unterstützung wie BAföG, Studierendejob oder Familie zu bewältigen. Staatliche finanzielle Unterstützungen wie BAföG müssen beim jeweiligen Studierendewerk beantragt werden. Für die Hochschule Mittweida ist das Studierendewerk Freiberg zuständig. Unter anderem werden dort die Anträge auf BAföG entgegen genommen. Um eine Bewilligung zu erhalten muss der Antragsteller, in dem Fall der Studierende, einige Voraussetzungen erfüllen, z.B. dass der Antragsteller eine deutsche Staatsbürgerschaft besitzt oder dass das Studium vor Vollendung des 30. Lebensjahres begonnen werden muss. Mögliche Finanzierungen für das Studium können unter anderem sein:

- BAföG³⁸
- Studiendarlehen
- Stipendien
- jobben

Das Studentenwerk Freiberg berät die Studierenden über die verschiedenen Finanzierungsmöglichkeiten auf und versucht den Studierenden bei der Beantragung des BAföG behilflich zu sein. Neben den genannten Finanzierungsmöglichkeiten können die Studierende auch Vergünstigungen in gewissen Bereichen erhalten. Als Beispiel für solch eine Vergünstigung ist z.B. die Gebührenbefreiung der GEZ oder die kostenlose Errichtung eines Girokontos. Dies ist meist bis zu einem Alter von 27 Jahren begrenzt. Bei einigen Banken liegen die Grenzen jedoch bei 30 Jahren.

Zudem ist jeder Studierende Inhaber eines Studentenausweises. Mit diesem erhält man auf Messen, bei Zoobesuchen, im Kopierladen, sowie anderen Geschäften Ermäßigungen bzw. Rabatte. Solche Rabatte ermöglichen auch Studierende am kulturellen Leben der Gesellschaft teilzunehmen³⁹.

3.3 Gremienarbeit an der Hochschule Mittweida

Ein Gremium bildet sich aus einer Gruppe von Personen heraus, die über einen längeren Zeitraum zusammenarbeitet. Sie treffen sich in regelmäßigen Abständen um spezielle Themenkomplexe zu beraten⁴⁰.

An der Hochschule Mittweida gibt es verschiedene Gremien, in denen die Studierenden vertreten sind. Das sind z.B.:

³⁸ BAföG: Bundesausbildungsförderungsgesetz

³⁹ vgl. Verbraucherzentrale NRW (2009)

⁴⁰ vgl. Wikipedia – Gremium (2013)

- **Fachschaftsrat (FSR):** FSR ist für die alltäglichen Fragen des Studierens, der Lehrqualität oder des Lebens in Mittweida⁴¹ der richtige Ansprechpartner. Dies kann man als Interessenvertretung der Studierende verstanden werden. Er organisiert Feierlichkeiten oder hilft auf fachlicher Stufe bei Problemen im Studium. Sie verwaltet außerdem die finanziellen Mittel, die über den StuRa (Studierenderat) verteilt werden. Der FSR besteht aus einer bestimmten Anzahl von Studierenden und davon wird eine Person Mitglied im StuRa.
- **Fakultätsrat (FR):** FR ist für alle organisatorischen Belange einer Fakultät zuständig, z.B. Wahl des Dekans, Planung und Sicherung des Studienangebots usw. Sie setzen sich aus dem Hochschuldozenten, Studierende (wird von FSR gewählt), akademische und technische Mitarbeiter und der Vorsitz hat der Dekan. Sie treffen sich in der Regel einmal im Monat.
- **Studienkommission (SK):** SK ist eine Kommission des FR und ist paritätisch⁴² mit Studierenden besetzt. Sie berät sich über Organisation des Studienbetriebes und überarbeitet Studien- und Prüfungsordnungen. Es finden dazu regelmäßige Evaluationen zum Thema Studienqualität statt. Die SK besteht aus gleichberechtigten Studierenden und Hochschulmitgliedern (Dozenten, wissenschaftliche Mitarbeiter). Sie finden sich in regelmäßigen Abständen zusammen (einmal im Monat) oder wenn der Studiendekan eine Sitzung einberuft.
- **Prüfungsausschuss (PS):** Der PS ist für alle Fragen bezüglich der Prüfungsordnung zuständig. Dabei geht es um die Anrechnung der Studienzeiten und Prüfungsleistungen, Aufstellung der Prüflisten, Gewährung von angemessenen Prüfungsbedingungen, Anträge für Wiederholungsprüfungen usw. Der PS besteht aus Mitarbeitern der Hochschule und aus 1 – 2 Studierenden. Sie treffen sich ebenfalls in regelmäßigen Abständen und aktuelle Themen zu besprechen.

⁴¹ Das betrifft momentan auch noch Roßwein, da der Neubau in Mittweida voranschreitet, verzichte ich auf die Erwähnung von Roßwein in der vorliegenden Arbeit.

⁴² gleichberechtigt

- Studentenrat (StuRa): StuRa ist ein „Organ“ der Studentenschaft und vertritt die Belange und Interessen der Studierenden gegenüber der Hochschule und auch nach außen hin. Sie engagiert sich in der Hochschulpolitik, Sport, Kultur sowie für soziale Belange der Studierenden. Er verteilt die finanziellen Mittel der Fakultäten. Der StuRa wird von 1 oder 2 Studierenden des FSR gewählt. Da es 6 Fakultäten an der Hochschule Mittweida existieren besteht die Möglichkeit max. 12 Studierende in den StuRa zu wählen.
- Studentenkeller (Stuk): Der Stuk ist für das abendliche/ nächtliche studentische Leben zuständig. Es wird zweimal die Woche geöffnet und veranstaltet in regelmäßigen Abständen verschiedene Mottoparties. Er verwaltet und organisiert sich selbst und wird von einem studentischen „Chef“ geleitet⁴³.

Das sind die Gremien in denen sich die Studierende engagieren können. Diese Gremien setzen sich für die Belange, sowie für die Probleme der Studierende gegenüber der Hochschule ein.

3.4 Externe Partnerschaften

Externe Partnerschaften bestehen aus vielen Kooperationspartnern. Extern bedeutet, dass von außen Unternehmen oder Organisationen eng mit der Hochschule zusammenarbeiten. Es ist wichtig mit Unternehmen und Organisationen aus der Umgebung eine Kooperation einzugehen um das gegenseitige „Geben und Nehmen“ im Gleichgewicht zu halten. Jede Seite profitiert von der Zusammenarbeit und kann so positive oder auch negative Erfahrungen sammeln.

⁴³ vgl. Semesterplan Fakultät Soziale Arbeit S. 3

Ein Beispiel:

Zum ersten Gesundheitstag⁴⁴ kooperierten die Studierenden eng mit der Sparkasse, dem Gesundheitsamt Döbeln, den Medien und anderen Unternehmen. Es wurden entweder finanzielle Mittel zur Verfügung gestellt oder man half mit Sachspenden aus, um den Gesundheitstag erfolgreich zu gestalten⁴⁵.

⁴⁴ Der Gesundheitstag fand am 26.09.2012 in Roßwein statt.

⁴⁵ Aus der Erfahrung heraus, dass ich den Gesundheitstag mit der Projektgruppe gemeinsam organisiert habe.

4 Belastungssituationen der Studierende an der Hochschule Mittweida

4.1 Definitionen von Belastung und Beanspruchung

Auch wenn umgangssprachlich eine Belastung als ein „Zuviel“ definiert wird, so gibt es auch dafür eine wissenschaftliche Norm. Laut DIN EN ISO 10075 wird Belastung wie folgt definiert:

„Belastung – ist die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“(ISO, 1991).⁴⁶

Prof. Dr. Günter W. Maier definiert Beanspruchung wie folgt:

„Unter Beanspruchung versteht man die subjektiven Folgen dieser Belastungen, die sich in a) physische (z.B. Beanspruchung des Herz-Kreislaufsystems, der Muskulatur etc.) und b) psychische Beanspruchung (z.B. Beanspruchung der Aufmerksamkeit, des Gedächtnisses etc.) unterteilen lassen. Die Begriffe psychische Beanspruchung und Belastung sind in der DIN 33405 aufgeführt. Durch eine Diskrepanz zwischen der Beanspruchung einer Person und ihrer jeweiligen Bewältigungsmöglichkeit (z.B. Fähigkeiten) können sich sowohl positive (z.B. höhere Aktivierung) als auch negative Beanspruchungsfolgen (z.B. Stress, Monotonie etc.) ergeben“.⁴⁷

Wie aus beiden Definitionen hervorgeht, gehören Belastungen und Beanspruchung zusammen. Trotzdem folgt nicht jeder Belastung auch eine Beanspruchung.

⁴⁶ Uni Osnabrück Definition Belastung und Beanspruchung

⁴⁷ Gabler Verlag Beanspruchung und Belastung

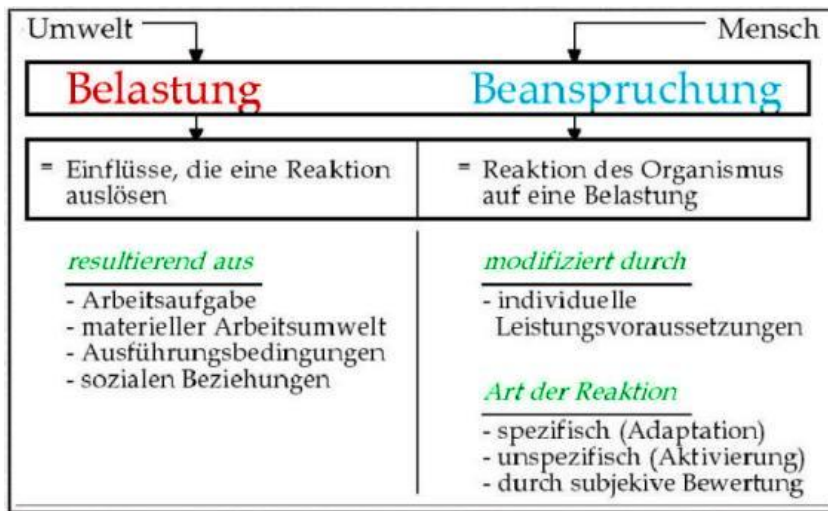


Abbildung 4 Beanspruchung vs. Belastung⁴⁸

Wie die Graphik zeigt, stehen sich die Beanspruchung und die Belastung gegenüber. Belastung sind Einflüsse die eine Reaktion auslösen können, wohingegen die Beanspruchung die Reaktion des Körpers auf eine Belastung darstellt. Konkret für den Bereich der HS finden sich Belastungen im Bereich der Studierenden folgendermaßen wieder:

Belastung

- *Arbeitsaufgabe*: Hier werden die Studierenden mit sehr vielen Aufgaben aus den verschiedenen Lehrveranstaltungen beauftragt.
- *materieller Arbeitsumwelt*: Die Studierenden müssen sehr viel, für das Studium, recherchieren. Daraus entsteht ein „Berg“ von wichtigen Ansammlungen, die für das Studium unabdingbar sind.
- *Ausführungsbedingungen*: Die Studierenden sitzen häufig vor den Computer und beanspruchen dadurch ihre Augen sehr stark. Dies kann zu Beeinträchtigungen des Sehens führen.

⁴⁸ Uni Rostock Einführung in die Arbeitspsychologie

- *sozialen Beziehungen*: Die Studierenden sind sehr häufig zu Hause und lernen für ihr Studium. Dadurch sind die sozialen Beziehungen zu Freunden oder der Familie sehr stark eingeschränkt und kann so zu Verkleinerung des Freundeskreises führen.

Beanspruchung

- *individuelle Leistungsvoraussetzungen*: Für jeden Studiengang werden bestimmte Voraussetzungen, zur Studienzulassung, festgelegt. Diese müssen von jeden Studierenden erfüllt sein. Des Weiteren werden für jede Semesterprüfung als auch die Abschlussprüfung (Bachelor- oder Masterarbeit, Diplom) Kriterien herausgearbeitet, um die Studierenden beurteilen zu können.
- *Art der Reaktionen sind unspezifisch* (z. B. anfänglicher Stress, dadurch erhöht sich die Herzfrequenz bzw. die Atmung), spezifisch (z. B. gleichbleibender Stress im Studium) sein.
- *subjektive Bewertung*: Jeder Studierende nimmt die Beanspruchung seines Studiums unterschiedlich wahr und beurteilt auch anderes.

4.2 Formen der Belastung

Wurde im vorherigen Punkt benannt, dass Belastungen Reaktionen auf Umwelteinflüsse sind, dann wird im Folgenden auf die Art der Reaktionen eingegangen.

Wie man dem Fragebogen⁴⁹ entnehmen kann, sind folgende Formen von Belastung möglich:

- Psychische Belastung: Darunter versteht man den Leistungs-, Zeitdruck und eine gewisse Erwartungshaltung durch die Familie, Arbeit und Freunde. Dadurch kommt man in eine Stresssituation.
- Physische Belastung: Unter physischer Belastung versteht man die körperlichen Beeinträchtigungen eines Menschen. Solche können bei den Studierenden durch schwere „Schultaschen“ verursacht werden. Die daraus entstandenen körperlichen Beschwerden werden als Belastung empfunden.
- Belastung durch Umwelteinflüsse: Darunter werden Belastungen verstanden, die von außen auf eine Person einwirken. Solche Einflüsse können unter anderem Lärm, Geruchsbelästigung, Verkehr oder sonstige Belästigungsformen sein.

Man kann entnehmen, dass die drei verschiedenen Formen der Belastung für jeden Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind. Sie können dadurch unterschiedlich ausfallen und jeder Mensch bzw. Studierende beurteilt die drei Formen der Belastung anders.

4.3 Auswertungen des Fragebogens zum Thema Belastung

Insgesamt haben 248 Studierende an der Umfrage teilgenommen. Nach Auswertung der Fragebögen kann man schlussfolgern, dass alle 248

⁴⁹ Die Umfrage fand vom 30.05.2013 – 14.06.2013 statt.

Studierenden die Belastung des Studiums unterschiedlich beurteilen. Ihnen wurden Fragen zu folgenden Themen gestellt:

- Wie schätzt du die Arbeitsbelastung (psychisch, physisch, Umwelteinflüsse) ein?
- Wie lange dauert dein Fahrweg von der Wohnung zur Hochschule?
- Wie viele Wochenstunden verbringst du an der Hochschule bzw. zusätzlich zur Hochschule?
- Welchen Ausgleich nimmst du wahr?
- Was stresst dich im Studium?
- Wodurch wird dein Wohlbefinden negativ beeinflusst?

Die gesamte Auswertung finden sie unter Punkt 6.4 Auswertung des Fragebogens. Es wird hier lediglich die Fragen zum Themengebiet der Belastung erwähnt.

5 Ein Zentraler Bereich der Gesundheitsförderung an der Hochschule Mittweida

5.1 Präventionsfeld Ernährung

Im Präventionsfeld Ernährung soll es um die grundlegenden Aspekte der gesunden Ernährung gehen. Die Studierenden sitzen die überwiegende Zeit in den Hörsälen und mitunter haben später keine Motivation mehr gesund zu kochen. Deshalb. MENSA!!!

„Die Basis unseres Seins ist die Ernährung.“⁵⁰

Unter dem Gesichtspunkt des Zitates von Herrn Lafer werden die Themengebiete näher erläutert.

5.1.1 Aspekte der gesunden Ernährung

Unser Körper braucht täglich Energie, die in Form von Nahrung und Flüssigkeiten aufgenommen werden. Um den Körper optimal versorgen zu können benötigt man bestimmte Stoffe, wie z.B. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Deshalb

⁵⁰ Johann Lafer (*1957), östr. Sterne- und Fernsehkoch, Restaurantbesitzer, Quelle: Kölner Stadt-Anzeiger-Magazin

kann eine einseitige Ernährung zu Fehlfunktionen im Körper führen⁵¹. In der folgenden Tabelle werden Lebensmittel aufgezeigt, welche die Funktionen im Gehirn positiv beeinflussen und die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern. Sie werden vom Körper leicht verdaut und belasten den Körper dadurch nicht so stark.

Tierische Lebensmittel	Pflanzliche Lebensmittel
Fisch	Bierhefe
Eigelb	Weizenkeime
Leber	Soja
Frischmilch	Unraffinierte Pflanzenöle
Joghurt	Nüsse
Huhn	Bananen
Truthahn	Spinat
Hering	Grüne Gemüse und Salate
Magerer Schinken	Trockenfrüchte
	Sprossen
	Äpfel
	Mandeln
	Avocados
	Kirschen
	Rote Rüben
	Möhren

Tabelle 1 Übersicht über die gesunden Lebensmittel⁵²

Die Studierenden der HS Mittweida befinden sich in einer besonderen Situation. Oftmals haben sie gar keine Möglichkeit sich gesund zu ernähren. Gründe dafür sind unter anderem die Unkenntnis in der Zubereitung der Speisen, pure Bequemlichkeit, sowie Zeit- bzw. Geldmangel⁵³. Jedoch ist auch für Studierende eine gesunde Ernährung wichtig. Sie müssen täglich das Gehirn

⁵¹ vgl. Höhne, Hochenegg (2000) S. 13 - 16

⁵² vgl. Höhne, Hochenegg (2000) S. 13 f

⁵³ vgl. BA Bach, Judith-Ellen (2011) S. 23

auf volle Konzentrationsfähigkeit bringen und sich in den täglich stattfindenden Lehrveranstaltungen konzentrieren und den Lernstoff verinnerlichen. Um effektiv zu lernen, den Stress des Arbeitsalltages zu bewältigen, die Stimmung zu verbessern und erfolgreich Sport zu treiben, bedarf es der richtigen Speisen- und Getränkeauswahl.

Mit der richtigen Auswahl bestimmter Lebensmittel bzw. Getränke werden die, Acetylcholin, Serotonin und Endorphine, die Botenstoffe des Gehirns positiv

beeinflusst (siehe Abbildung 5 Brainfood⁵⁴).

Dadurch werden die Leistungsfähigkeit und die Stimmung verbessert. Hierbei gilt es daher, Lebensmittel auszuwählen, die die richtige Menge Energie (Kohlenhydrate) liefern. Wichtig ist hierbei das Kohlenhydratrepertoire, d.h. die



Abbildung 5 Brainfood

Art und die Menge der verzehrten kohlenhydratreichen Lebensmittel. Mit den richtigen „Brainfood“ Nahrungsmittel (kohlenhydratreich) sind Zwischenmahlzeiten erlaubt. Sie liefern schnell und über einen längeren Zeitraum Energie. Leistungseinbußen sind nur dann zu verzeichnen, wenn die Einzelportionen zu groß und ausschließlich durch schnell verfügbare Kohlenhydrate (z.B. Traubenzucker) eingenommen werden⁵⁵.

Es wird, wie bereits erwähnt, aus Zeitmangel und Bequemlichkeit sich mit einem Fertiggericht, aus dem Supermarkt, oder dem Besuch in einer Imbissbude beholfen.

⁵⁴ vgl. Institut für Sporternährung e.V. Brainfood

⁵⁵ ebenda

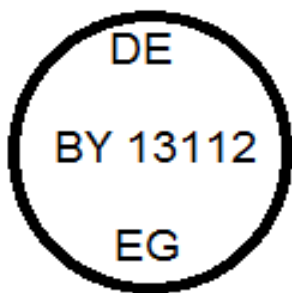
In der Zwischenzeit können sich die Studierenden mit ihrem Studium beschäftigen. Aber ist das die Lösung einer gesunden Ernährung? Nein, sage ich als Studierenden und ebenso die Experten wie der Sternekoch Nelson Müller.

In einer Reportage zum Thema „Wie gut sind Fertiggerichte?“ stellte Nelson Müller die verschiedenen Fertiggerichte vor und untersuchte sie nach der Zubereitung, dem Geschmack, der Qualität, der Ökobilanz und der Gesundheit. In der Reportage geht hervor, dass 84% der Deutschen Fertigprodukte essen und dabei einen Umsatz von 20 Milliarden € pro Jahr erzielen.

Bei der Qualität setzt der Lebensmittelhersteller Frosta auf qualitativ hochwertige Lebensmittelprodukte. Sie legen sehr viel Wert darauf, was in den Produkten ist und verarbeiten diese dann zu 100 % ohne Konservierungsstoffe. Ein Nachteil hierbei ist allerdings der recht hohe Preis eines Frosta-Fertiggerichtes. Im Durchschnitt liegt ein Gericht des Unternehmens bei ca. 3,50 € pro 500g Packung. Sie setzen auf die schonende Zubereitung und achten darauf, dass die Lebensmittel zeitnah in die Produktion kommen. Je länger der Weg zwischen Ernte und Verarbeitung liegt, desto mehr Vitamine und andere Nährstoffe gehen verloren. Ein günstiges Produkt (z.B. Penne Bolognese von Edeka kostet ca. 1,59 € für eine 750g Packung), desto mehr werden die Gerichte mit chemischen Zusätzen „gestreckt“ und außerdem mit Konservierungsstoffen versetzt. Im Bezug auf die Gesundheit liegen die Fertigprodukte (z.B. Hühnereintopf oder Gemüsepfanne) beim Vitamingehalt gleich auf. Man kann sich auch mit Fertigprodukten gesund ernähren, wenn es nicht jeden Tag eine Pizza ist. Die Ausgewogenheit ist hier der Schlüssel. Bei der Ökobilanz ist festzustellen, dass die Fertigprodukte weniger Energie verbrauchen, wie wenn man selber kochen würde. Das liegt daran, dass die Firmen in hohen Stückzahlen produzieren können und damit ökologischer zubereiten können⁵⁶.

⁵⁶ vgl. ZDF (2013 a)

Des Weiteren stellte sich Nelson Müller die Frage ob es wirklich die Markenprodukte von bekannten Herstellern sein müssen oder ob das gleiche Produkt, von No- Name Ware, vielleicht auch besser ist. Und wer stellt die No- Name Produkte überhaupt her? In der Reportage „Wie gut sind No- Name Lebensmittel?“ im ZDF Zeit vom 24.06.2013 stellte man fast, dass die No- Name Produkte von bekannten Herstellern produziert werden. Ein Beispiel:



Ein Erdbeerjoghurt von Lebensmittelmarkt Edeka, ist mit einer so genannten Veterinärkontrollnummer ausgestattet. Wenn man auf die Grafik schaut und unter Eingabe der Nummer beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit⁵⁷ recherchiert findet man heraus, dass die Nummer zu der Firma

Abbildung 6 Veterinärkontrollnummer⁵⁸

Bauer gehört. Ebenso kann man in einem Selbsttest unter Beweis stellen, dass man bei No- Name Produkte bis zu 40% sparen kann. Der Geschmack ist für jeden Menschen unterschiedlich einzuschätzen⁵⁹.

Dabei muss die gesunde Ernährung nicht auf der Strecke bleiben. Es lässt sich

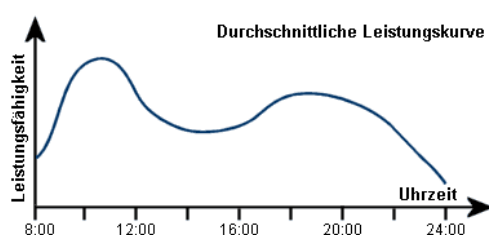


Abbildung 7 Leistungskurve

mit einer gesunden Ernährung die Leistungskurve⁶⁰, über einen längeren Zeitraum, hoch halten, wie die Abbildung zeigt. Dabei wird empfohlen in

Regelmäßigen Abständen Nahrung

(Frühstück, Mittagessen, Abendessen) zu sich zu nehmen. Die meisten Studierenden lassen das Frühstück gleich weg. Dabei spielt das

⁵⁷ Eingabe der Veterinärkontrollnummer erfolgt im folgenden Link:

http://apps2.bvl.bund.de/bltu/app/process/bvl-btl_p_veroeffentlichung?execution=e1s2

⁵⁸ eigene Darstellung

⁵⁹ vgl. ZDF (2013 b)

⁶⁰ vgl. anleiten.de (2005)

Nahrungsaufnahmeverhalten in der gesunden Ernährung eine ebenso große Rolle wie die Nahrung selbst. Aber durch den Zeitdruck, den die Studierenden häufig haben, essen sie hastig und unregelmäßig. Durch die Fahrwege, die die Studierenden zur Hochschule täglich zurücklegen müssen, verzichtet man auf das Frühstück. Dies führt allerdings schnell zu einem Leistungstief. Grundsätzlich sollten mindestens 3 Mahlzeiten, über den Tag verteilt zu sich genommen werden. Es sollten immer Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zur täglichen Mahlzeit gehören. Sie liefern die nötige Energie für den Körper. In der nachfolgenden Grafik ist eine so genannte Lebensmittelpyramide zu erkennen.

Die Lebensmittelpyramide⁶¹ besteht aus 6 Stufen. Um eine gesunde Ernährung



Abbildung 8 Lebensmittelpyramide

durchführen zu können ist es besonders wichtig neben der Nahrungsaufnahme auch die Aufnahme von Flüssigkeit zu berücksichtigen. Dabei sollte man circa 1,5 – 2 Liter am Tag zu sich nehmen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil

der gesunden Ernährung ist das regelmäßige Essen von Obst und Gemüse. Laut einer Gesundheitskampagne liegt die Empfehlung bei 5 Portionen am Tag. Dabei entspricht eine Portion in etwa der Größe der eigenen Faust⁶².

Eine weitere Stufe innerhalb der Nahrungsmittelpyramide sind die Sattmacher. Dazu zählen unter anderem Vollkornbrot, Müsli, Reis und Kartoffeln. Diese Lebensmittel zählen zu den besten Energielieferanten und es ist wichtig, dass

⁶¹ vgl. TK Ernährung (2013) S. 28

⁶² ebenda

die so genannten Sattmacher einen Energieanteil von mindestens 50% besitzen.

Des Weiteren gibt es die so genannten Muntermacher, also Milch und Milchprodukte wie z.B. Quark, Joghurt und Käse. Sie liefern Kalzium, Phosphor, Eiweiß und leicht verdauliche Fette. Zudem sind wichtige Vitamine, Fluoride und Jod enthalten.

In einer weiteren Stufe geht es um die richtigen Fette. Ohne Fett kann der Körper nicht leben. Denn durch die Fette werden unter anderem fettlösliche Vitamine und essentielle Fettsäuren aufgenommen. Diese kann der Körper nicht selbst produzieren.

Die letzte Stufe der Lebensmittelpyramide sind die süßen Genüsse. Dazu zählen Kuchen, Limonade, Schokolade, sowie Süßigkeiten jedweder Art. Diese sollten nur in geringen Mengen zu sich genommen werden. Wer dennoch nicht auf Süßes verzichten möchte, verursacht dadurch einen Heißhunger.

Im Fragebogen wurde ebenfalls Fragen zur Ernährung gestellt. Diese waren:

- Wie oft isst du Obst und/ oder Gemüse?
- Ernährst du dich – deiner Meinung nach- gesund?

Die gesamte Auswertung zum Thema Ernährung finden Sie unter Punkt 6.4.

Die gesündeste Nahrungsaufnahme besteht aus zwei Dritteln pflanzliche Lebensmittel und aus einem Drittel tierischer Lebensmittel. Diese Art der Nahrungsaufnahme gilt besonders für Studierende. Sie verrichten ihre Tätigkeit überwiegend im sitzen und haben dadurch einen niedrigeren Energiebedarf als ein Bauarbeiter. Dabei gilt es ein besonderes Augenmerk auf die Vollwertkost zu setzen, um so möglichst viele Bestandteile aufzunehmen. Dabei spielt der Energiebedarf eine entscheidende Rolle. Diese ist jedoch von der Körpergröße, Gewicht, der Tätigkeit und den eigentlichen Grundumsatz einen jeden Menschen unterschiedlich.

Ein Beispiel:

Der Grundumsatz (GU) bei einem 70kg Mann wird folgender Maßen berechnet

$$\text{GU} = 1 \text{ kcal} \cdot 24 \text{ h} \cdot \text{Körpergewicht (70kg)} = 1680 \text{ kcal.}$$

Der Leistungsumsatz (LU) wird erhöht, wenn man einer Tätigkeit nachgeht.

Mit leichter körperlicher Arbeit

$$\text{LU} = \text{GU (1680 kcal)} + 1/3 = 2240 \text{ kcal}$$

Mit intensiveren körperlichen Arbeit

$$\text{LU} = \text{GU (1680 kcal)} \cdot 2 = 3360 \text{ kcal}^{63}$$

5.1.2 Mensa und ihr Nahrungsangebot

Die Hochschulmensa ist dem Studierendewerk Freiberg unterstellt und unter anderem für das Nahrungsangebot der Mensa in Mittweida zuständig. Das Gebäude in dem die Mensa ansässig ist, liegt zentral auf dem Campus von der HS Mittweida. In der Mensa integriert sind eine Cafeteria und die so genannte „Schwemme“. Die Mensa mit integrierter Cafeteria bietet werktags 3 komplette Gerichte, eine Angebotstheke, eine Salat- und Pastatheke und am Abend ein kleines Abendangebot an. Die Öffnungszeiten der Einzelnen Bereiche sehen wie folgt aus⁶⁴:

Mensa: Montag bis Freitag 11:00 – 14:30 Uhr (360 Plätze)

⁶³ vgl. BA Bach, Judith-Ellen (2011) S. 25

⁶⁴ vgl. Studentenwerk Mittweida - Essen

Cafeteria: Montag bis Freitag 7:30 – 14:30 Uhr (100 Plätze)

„Schwemme“: Montag bis Donnerstag 16:00 – 23:00 Uhr

Täglich nutzen über 3000 Studierende, Mitarbeiter der Hochschule und Gäste das Essensangebot der Mensa. Die Köche der Mensa stellen ein abwechslungsreiches Angebot, Woche für Woche, zusammen. Dabei achten sie stets auf die Qualität der Lebensmittel. Sie versuchen die beste Qualität zu einem günstigen und fairen Preis anzubieten. Die Mensa arbeitet eng mit anderen Institutionen zusammen. Es wird sich hierbei an die Leitlinien des deutschen Instituts für Gemeinschaftsverpflegung e.V. (DIG) gehalten. Es werden aber auch auf die Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) geachtet. Die Mensa ist nach der EG- Öko Verordnung 2092/91 zertifiziert⁶⁵.

Das Nahrungsangebot ist vielseitig und bietet für jeden Geschmack etwas. Exklusivere Gerichte wie z.B. Lachs, Aal oder Wildbraten sind nicht allzu häufig auf dem Speiseplan zu finden. Das ist dem geringen Preis für die Gerichte und die Betriebskosten geschuldet. Aber dennoch bietet die Mensa neben der Hausmannskost auch exotische, asiatische und mediterrane Küche an. Das Angebot der Cafeteria ergänzt das Mittagsangebot mit einer Vielzahl von kleinen Zwischenmahlzeiten, Snacks, Kaffeespezialitäten und eine große Auswahl an Getränken. Dabei lässt sich in entspannter Runde gleich viel besser Kommunizieren⁶⁶.

⁶⁵ vgl. Studentenwerk Mittweida - Essen

⁶⁶ ebenda

Die Preisgestaltung der Mensa lässt sich in mehreren Kategorien einteilen.

	Eintopf	Aktionswoche Das Besondere...	Preis- Kategorie 1	Preis- Kategorie 2	Preis- Kategorie 3
Studierende	1,45 €	2,65 €	1,80 €	2,00 €	2,25 €
Bedienstete der Hochschule Mittweida	2,55 €	3,95 €	3,20 €	3,40 €	3,55 €
Gäste	3,75 €	5,30 €	4,00 €	4,25 €	4,80 €
Schüler	2,00 €	3,30 €	2,15 €	2,40 €	2,80 €

Tabelle 2 Preisgestaltung der Mensa

Die graphische Darstellung der Preisgestaltung der Mensa zeigt eindeutig, dass die Kosten für die Studierende sich auf maximal 2,65 € belaufen. Das stellt lediglich den Wareneinsatz für die Mahlzeiten dar. Anders sieht es bei den Gästen aus. Da beträgt der maximale Betrag für ein Essen, 5,30 €. Die Studierenden bezahlen lediglich die Hälfte. Um das Angebot der Mensa wahr zu nehmen ist eine aufladbare Karte notwendig. Diese kann bei Bedarf immer wieder aufgeladen werden⁶⁷.

Weitere Preise für das Angebot sind⁶⁸:

Pott Kaffee	0,85 €
Latte Macchiato	1,00 €
Pott Kaffee oder Cappuccino mit Muffins	1,29 €

Wie in der Abbildung 5 „Brainfood“ zu wahrzunehmen ist, sind durch bestimmte Nahrungsmittel bzw. Nahrungsmittelaufnahme einer gesteigerten Leistungsbereitschaft zu verzeichnen. Sie werden in der Mensa durch das Programm „Mensa Vital“ angeboten. Die Lebensmittel werden schonend

⁶⁷ vgl. Studentenwerk Mittweida - Essen

⁶⁸ ebenda

zubereitet (dadurch bleiben die Vitamine erhalten) und ausschließlich auf naturbelassene und frische Ware geachtet. Des Weiteren wird auf eine sorgfältige Auswahl an Lebensmitteln großen Wert (z.B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, mageres Fleisch, knackig buntes Gemüse) gelegt. Diese Lebensmittel sind auch dafür zuständig, dass die Leistungsfähigkeit im Gehirn gesteigert wird. Die Studierenden werden dadurch animiert mehr für ihr Studium zu erledigen.

Eine weitere Frage in der stattgefundenen Umfrage beschäftigte sich mit dem Thema, ob die Studierenden das Essensangebot der Mensa wahrnehmen oder nicht. Es stellte sich heraus dass 166 Teilnehmer das Angebot der Mensa täglich oder zumindest regelmäßig nutzen. Das kann daran liegen, dass die meisten Studierenden auf das Angebot der Mensa gerne zurückgreifen und sich um die Nahrungszubereitung keine Gedanken machen müssen, sondern nur entscheiden brauchen, welches Gericht sie heute zu sich nehmen wollen. Die restlichen Umfrageteilnehmer gaben an das Angebot der Mensa nicht zu nutzen oder machten keine Angaben über die Nutzung der Mensa. Ein Grund für diese nicht Inanspruchnahme kann sein, dass sie sich zu Hause etwas zubereiten möchten oder dass sie sich selber etwas zu Essen mit in die Hochschule genommen haben. Fakt ist, dass das Angebot der Mensa, für die Studierenden, zu erschwinglichen Preisen angeboten wird.

5.2 Präventionsfeld Bewegung an der Hochschule Mittweida

Ein weiteres und wichtiges Präventionsfeld ist die Bewegung. Die Bewegung ist nur ein Teil eines großen Projektes bezüglich der Gesundheitsförderung an der Hochschule Mittweida.

Schon der römische Dichter Juvenal sagte: „Mens sana in corpore sano“. (Übersetzung: In einem gesunden Körper lebt auch ein gesunder Geist).

Bekannt ist, dass durch einen Mangel an Bewegung viele Erkrankungen hervorgerufen bzw. gefördert werden können. Ein Beispiel für solch eine Krankheit ist zum Beispiel Adipositas, welche durch falsche Ernährung und fehlende Bewegung gefördert und hervorgerufen wird⁶⁹.

Bedingt durch die Wochenstunden, welche die Studierenden in der Hochschule zubringen und durch die Stunden, welche sie zusätzlich aufwenden, um den Lernstoff zu verarbeiten, fällt es schwer genügend Zeit für sportliche Aktivitäten zu erübrigen. Allerdings wissen die Studierenden, dass sie einen Ausgleich zur überwiegend sitzenden Tätigkeit finden müssen. Es besteht ein zunehmendes Bewegungsdefizit für die Studierenden und dieses bewirken unter anderem Rückenprobleme, sowie ein Mangel an Konzentrationsfähigkeit⁷⁰. Eine allgemeingültige Empfehlung ist, dass schon 30 Minuten Sport am Tag sich positiv auf den Körper und die Psyche auswirken können. Damit ist eine Steigerung des Wohlbefindens, eine angeregter Stoffwechsel und die Stärkung der Vitalfunktionen zu verzeichnen⁷¹. Sport steigert ebenso die Blutzirkulation im Körper und verstärkt somit die Durchblutung im Gehirn. Um die Vorsorge positiv zu bestärken bedarf es an Eigenmotivation jedes Einzelnen⁷².

Der Hochschulsport an der Hochschule Mittweida hat es sich zur Aufgabe gemacht allen Studierenden und allen Mitarbeitern ein umfangreiches und vielseitiges Sportangebot zur Verfügung zu stellen⁷³. Der Leiter und Ansprechpartner ist Diplomsportlehrer Klaus Mehnert. Oberstes Ziel ist dabei die Gesunderhaltung aller Studierende und Mitarbeiter. Die Angebotspalette reicht von Badminton, „bewegte Pause“⁷⁴ über Fitnesstraining, Kanusport bis hin zu Volleyball⁷⁵. Das Angebot ist breit gefächert und soll so viele Studierende ansprechen wie möglich.

⁶⁹ vgl. Rigotti, Korek, Otto (2010) S. 5

⁷⁰ vgl. Dietrich, Teichert (2000) S. 21

⁷¹ vgl. Rigotti, Korek, Otto (2010) S. 5

⁷² vgl. Blech (2008) S. 141

⁷³ vgl. Studienführer (2009) S.35

⁷⁴ wird im Moment nur für Dozenten und Mitarbeiter angeboten. Wunsch wäre es auch den Studierenden zu ermöglichen.

⁷⁵ vgl. HS Mittweida Hochschulsport - Sportangebot

Laut Umfrage nehmen 144 Studierende an sportlichen Aktivitäten teil (siehe 6.4.4). Nach der Frage ob Sie Sport machen, bestätigten etwa 70% (172 Nennungen) der Studierenden mindestens einmal in der Woche Sport zu treiben.

Eine ausführliche Bewertung des Fragebogens zum Themengebiet „Bewegung“ finden Sie mit der Grafik und der Tabelle und der dazugehörigen Interpretation unter Punkt 6.4.4.

Weitere Präventionsfelder können an der Hochschule Mittweida ebenso praktiziert werden, wie die Bewegung und die Ernährung. Andere Präventionsfelder können, z.B. Psyche bzw. Erkrankungen (z.B. Anorexia nervosa [Magersucht]) sein.

6 Studierendebefragung

Eine Studierendebefragung ist mit einer Mitarbeiterbefragung gleichzusetzen. Sie ist eine strategische Führungsmethode aus dem Instrumentenrepertoire der empirischen Sozialforschung mit dem Ziel, kontinuierliche Verbesserungen im Rahmen von Organisationentwicklungsmaßnahmen zu erreichen⁷⁶.

Eine Befragung ist ein „einfaches“ Mittel um so einen größeren Personenkreis (Studierendenkreis) zu erreichen. Dieser Fragebogen kann relativ schnell erstellt werden. Dies erfolgt in einem „Trichterprinzip“. Am Anfang stellt man die allgemeinen Fragen und danach erfolgt die detaillierte Befragung. Hier werden die Fragen immer konkreter und verengt sich der „Trichter“ im Laufe der Befragung⁷⁷ immer weiter. Ich wählte hier eine Onlinebefragung. Dieser hat den Vorteil, dass alle Studierenden angeschrieben werden konnten, um so eine

⁷⁶ vgl. Domsch (2006) S. 3

⁷⁷ vgl. Moser (2008) S. 96

hohe Rücklaufquote zu erzielen. Ein weiterer Vorteil ist es, dass kein Papier dafür verwendet werden muss. Dies hätte sonst eventuell eine geringere Rücklaufquote zur Folge gehabt.

6.1 Ziel und Methode der Befragung

Ziel dieser Befragung ist, dass die Teilnehmer sich zum Thema der Gesundheitsförderung an der Hochschule Mittweida äußern und ihre Wünsche mitteilen. Durch den Fragebogen soll herausgefunden werden inwieweit bestimmte Themenbereiche (Sport, Ernährung) bereits von den Studierenden in Anspruch genommen werden oder ob noch Verbesserungsbedarf besteht. Ebenso soll abgefragt werden, welchen Stress- bzw. Belastungssituationen sie ausgesetzt sind und inwieweit sie sich dadurch belastet fühlen.

Die Methode ist es verschiedene Fragen zu entwickeln. Bei den Fragen wurden offene und geschlossene Fragen gestellt. Die offenen Fragen können frei beantwortet werden, d.h. dass die Studierenden ihre Antwort selber verfassen können. Die geschlossenen Fragen sind mit bestimmten Antwortmöglichkeiten vorgegeben. Dazu gehören:

- Ja/ Nein oder Richtig/ Falsch Hier werden zwei Antwortmöglichkeiten festgelegt.
- Fragen mit mehreren Alternativen
- Einstellungsfragen mit mehrstufiger und kontinuierlicher Skala
- Schätzungen und Sachangaben (Alter, Ausbildung [Studium,...])⁷⁸

Der Hauptteil des Fragebogens besteht aus Rating – Fragen (Einschätzungs- bzw. Zufriedenheitsfragen), wobei Rating bei Fragebögen die Verwendung von

⁷⁸ vgl. Moser (2008) S. 98

Mehrstufenantworten mit graduellen Abstufungen der einzelnen Antworten bezeichnet. Hier müssen die Befragten eine Bewertung ihrer Erfahrungen vornehmen.

Bei der Auswertung der Fragebögen bleibe ich, als Autorin, auf der deskriptiven Ebene und betrachte nur absolute bzw. prozentuale Zahlen bei den einzelnen Fragen.

6.2 Planung, Organisation, Aufbau

Die Erstellung des Fragebogens erfolgte mit Hilfe des Fragebogens vom ersten Gesundheitstag, der Hochschule Mittweida in Roßwein. Dieser diente als Vorlage und wurde in meinen Fragebogen adaptiert⁷⁹.

Die Umfrage umfasst 24 Fragen in denen sich die Studierenden äußern konnten. Unter den 24 Fragen befanden sich 3 Fragen die offen gestaltet wurden, die restlichen Fragen waren geschlossene Fragen. Der Einsatz der offenen Fragen soll aufzeigen, dass sich die Studierende mehreren Problemen zu stellen haben und dass nicht alle Antworten im Fragebogen integriert werden konnten.

Der Fragebogen wurde im Bildungsportal Sachsen GmbH erstellt. Die Verteilung der Fragebögen erfolgte durch ein allgemeines Rundschreiben mit dazugehörigem Link. Dieser wurde als Email an alle Studierende der Hochschule versendet, um so eine hohe Rücklaufquote zu erreichen. Im Zeitraum von 2 Wochen⁸⁰ konnten sich die Studierenden Zeit nehmen um den Fragebogen durchzuarbeiten. Der Rücklauf der Fragebögen erfolgte durch das Bildungsportal Sachsen GmbH. Sie speicherten die Ergebnisse in den Fragebogen direkt ein.

⁷⁹ adaptiert: etwas an andere Gegebenheiten anpassen

⁸⁰ Zeitraum 30.05.2013 – 14.06.2013

6.3 Fünf Fragekomplexe des Fragebogens

Die Umfrage umfasste 5 Fragekomplexe. Dieser konnte anonym beantwortet werden. Durch die vorgegebenen Fragenkomplexe konnte sichergestellt werden, dass die Fragen nicht anderen Themengebieten zugeordnet werden konnten. Im Anhang befindet sich der gesamte Fragebogen mit der abschließenden deskriptiven Auswertung. Diese wurde jedoch vereinfacht durchgeführt. In den nachfolgenden Abschnitten werden die Themenkomplexe näher erklärt.

Der erste Themenkomplex „Allgemeines“ wurde auf die Daten der Studierenden (Alter, Geschlecht, Kind; Behinderung usw.) bezogen. Diese Fragen sind notwendig um zu Beginn eine genauere Aussage über den Rücklauf der Fragen treffen zu können.

Der zweite Komplex „Belastung“ stellt die Beanspruchung der Studierenden im Hinblick auf das Studentenleben innerhalb der Hochschule dar. Diese Fragen sollten verdeutlichen, dass auch der Studierende in Belastungssituationen geraten kann. Eine weitere Frage war unter Anderem welcher Stress die Studierenden in ihrem Leben ereilt.

Der dritte Themenkomplex „Ernährung“ behandelte das Essverhalten der Studierenden. Sie sollten offenlegen ob sie das Angebot der Hochschulmensa nutzen oder ob sie sich ihrer Meinung nach gesund ernähren. Des Weiteren sollte herausgefunden werden, inwieweit sich die Studierenden an das Konzept der Lebensmittelpyramide (siehe 6.1.1) halten. Die Zufuhr von Obst und/ oder Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil der Pyramide und stellt einen wesentlichen Punkt in der gesunden Ernährung dar.

Der vierte Themenkomplex „Bewegung“ ist unter dem Gesichtspunkt des Hochschulsports zu sehen. Ebenso ist wichtig allgemein zu erfragen ob die Studierenden sich überhaupt sportlich betätigen.

Der fünfte und letzte Themenkomplex „Gesundheitsförderung“ behandelte die Fragen, z.B. wie wichtig ist die eigene Gesundheit, welche Angebote die Studierenden an der Hochschule nutzen würden und zu welchen Themen der Gesundheitsförderung sie Interesse hätten, um nur einige Fragen aufzugreifen.

Zum Schluss sollten sich die Studierenden äußern, was sie an ihrer Fakultät im Hinblick auf die Gesundheit ändern würden.

6.4 Auswertung des Fragebogens

Die geringe Gesamtbeteiligung in Nordrhein- Westfalen (NRW) auf die einzelnen HS betrug im Durchschnitt ca. 207 Rückläufe pro Hochschule bzw. Universität⁸¹. An der Umfrage an der HS Mittweida nahmen 248 Studierende aus allen Fakultäten auf freiwilliger Basis teil. Dies entspricht einer Rücklaufquote von etwa 4,4%. Die 24 Fragen des Fragebogens wurden in 6 Themenblöcke unterteilt, welche in der folgenden Tabelle entnommen werden können. Anhand dieser Struktur erfolgt auch die Auswertung des Fragebogens, wobei das Hauptaugenmerk der Auswertung auf den Themenblöcken 2 bis 5 gelegt wird.

⁸¹ vgl. TK (2008) S. 15

Es wurde der Durchschnitt von allen teilnehmenden Hochschulen bzw. Universitäten, von mir, ermittelt. Das waren insgesamt 16 HS bzw. Unis. Und der Rücklauf betrug 3306 beantwortete Fragebögen wurden in der Auswertung aufgenommen. Das Ergebnis wurde aufgerundet.

Themenblock	Fragen
Soziodemographie Daten/ Allgemeines	<ol style="list-style-type: none"> 1. Geschlecht 2. Alter 3. Hast du Kinder? Wenn ja, bist du allein erziehend? 4. Leidest du an einer Behinderung? Wenn ja, benötigst du einen Rollstuhl? 5. Welchen Studiengang besuchst du? 6. In welcher Fakultät studierst du? 7. Wie viele Wochenstunden leistest du durchschnittlich an der Hochschule? 8. Wie viele Wochenstunden leistest du zusätzlich außerhalb für die Hochschule? 9. Wie lange dauert dein Fahrweg von der Wohnung zur Hochschule im Durchschnitt?
Belastung	<ol style="list-style-type: none"> 10. Wie schätzt du die Arbeitsbelastung ein? 11. Welchen Ausgleich zum Hochschulalltag nimmst du wahr? 12. Wodurch wird dein Wohlbefinden negativ beeinflusst? 13. Selbsteinschätzung: Was „stresst“ dich im Studium?
Ernährung	<ol style="list-style-type: none"> 14. Wie oft isst du Obst und Gemüse? 15. Nimmst du das Essensangebot der Mensa wahr? 16. Ernährst du dich – deiner Meinung nach – gesund?
Bewegung	<ol style="list-style-type: none"> 17. Wie oft machst du Sport? 18. Nutzt du die Angebote des Hochschulsports?
Gesundheitsförderung	<ol style="list-style-type: none"> 19. Wie wichtig ist dir deine Gesundheit? 20. Welche Angebote würdet ihr an der Hochschule nutzen wollen? 21. Zu welchen Themen der Gesundheitsförderung hast du Interesse? 22. Trifft folgende Aussage auf dich zu? 23. Wie schätzt du deinen derzeitigen Gesundheitszustand ein?
Abschließendes	<ol style="list-style-type: none"> 24. Was würdest du an deiner Fakultät ändern in Hinsicht auf die Gesundheit der Studenten?

Tabelle 3 Themenblöcke mit den dazugehörigen Fragen

6.4.1 Auswertung Themenblock soziodemographische Daten/ Allgemeines

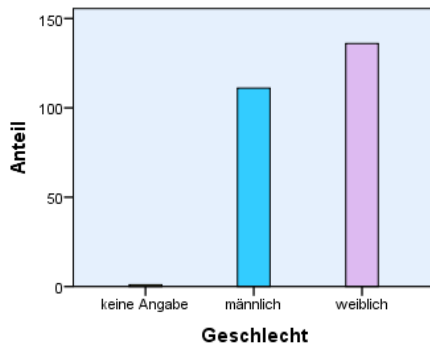


Abbildung 9 Geschlechterverteilung

Bei der Frage nach dem Geschlecht gaben 136 Studierende an weiblich zu sein. 111 Antworten kamen von Studenten. Wie aus der Abbildung „Geschlechterverteilung“ ist zu sehen ist, blieb ein Fragebogen ohne weitere Angabe des Geschlechts. Diese Angaben

ergeben insgesamt ein Verhältnis von 55:45 (weiblich: männlich). Durch diese Angaben ist davon auszugehen, dass dies das Mischungsverhältnis der Studentinnen und Studenten ist.

Bei der Auswertung dieser Frage fällt auf, dass mehr Frauen sich an der Befragung beteiligt haben. Die Beteiligung, verteilt nach dem Geschlecht, kann annähernd verglichen werden mit der landesweiten Befragung der TK mit Studierenden von NRW. Die bei der einer Geschlechterverteilung von 52,7 % Frauen und 47,3 % Männer hervorzuheben ist. Es kann daraus geschlossen werden dass an der HS Mittweida als auch an Hochschulen bzw. Universitäten in NRW eine ähnliche Geschlechterverteilung festzustellen ist⁸².

Wie im dem Balkendiagramm sichtbar wird befinden sich 156 der beantworteten Befragungsteilnehmer im Alter von 18 – 25 Jahren. Bezogen auf die Befragung der TK lässt sich feststellen, dass der Mittelwert im Alter bei 23,3 Jahren lag⁸³. Der Altersdurchschnitt meiner Umfrage ist nicht

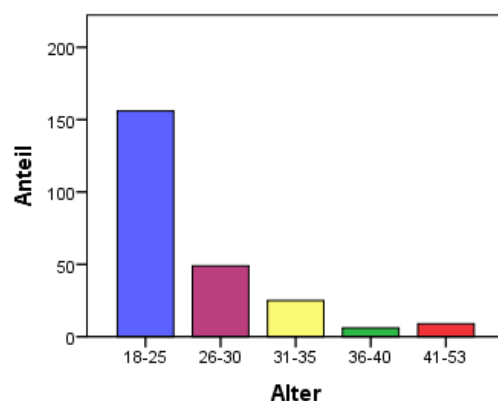


Abbildung 10 Alter

⁸² vgl. TK (2008) S. 15

⁸³ ebenda

mit der Befragung der TK zu vergleichen. Der Mittelwert meiner Befragung liegt im Alter von 26,09 Jahren. Positiv zu erwähnen wäre, dass die jüngeren Studierenden sich bereits mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen. Was eher in Altersgruppen auftreten, die mehr Verantwortung ausüben müssen zu erwarten gewesen wäre.

In der Frage 3 von allen Teilnehmern der Befragung haben bereits 39 Kinder, wovon 6 Teilnehmer allein erziehend sind. 201 Befragte haben keine Kinder und komplettieren mit 2 Personen, welche keine Angaben machten die Antworten zur Frage 3. Diese Aussagen lassen den Schluss zu, dass eine Minderheit, 18,1 % der Studierenden das Studium mit Kind bewältigt. Zusammenfassend kann nur vermutet werden, dass der geringen Anteil an Müttern und Vätern unter den Studierenden mit dem jungen Alter der Befragungsteilnehmer zu erklären ist.

Wie in der nachfolgenden Tabelle ersichtlich wird, sind in der Altersgruppe zwischen 18 – 25 Jahren drei Studierende mit einem Kind (oder Kindern, ein Studierender ist Alleinerziehend) vertreten. 153 Nennungen wurden mit „Nein“ oder „keiner Angabe“ beantwortet. In der Altersgruppe von 26 – 30 sind hingegen schon 11 Studierende (2 davon Alleinerziehend) und in der Altersgruppe von 31 – 35 sind 15 Studierende mit Kind (oder Kindern) an der HS eingeschrieben. Die beiden Gruppen bilden die Mehrheit an Studierenden, mit ein oder mehreren Kindern. Die Altersgruppen von 36 – 40 und 41 – 53 sind mit 10 Befragten mit Kind (oder Kindern) dabei. Hier ist lediglich ein Studierender Alleinerziehend.

Altersgruppen	Kinder				
	ja	ja, bin alleinerziehend	nein	keine Angabe	Gesamtergebnis
18-25	2	1	151	2	156
26-30	9	2	38		49
31-35	13	2	9		24
36-40	6		1		7
41-53	8	1	1		10
keine Angabe	1		1		2
Gesamtergebnis	39	6	201	2	248

Tabelle 4 Vergleich Alter mit Kindern

Daraus lässt sich schließen, dass die Mehrheit (151 Antworten) der Studierenden ohne Kind bzw. Kindern in der Altersgruppe zwischen 18 – 25 liegt. Dies kann daran liegen, dass viele Studienanfänger direkt nach dem Abitur eine fundierte Ausbildung bzw. Studium absolvieren möchten, bevor sie Kinder zur Welt bringen.

Frage 4 des Fragebogens zielte darauf ab herauszufinden, wie hoch der Anteil von Studierenden mit Behinderung an der Hochschule Mittweida ist. Von den 248 Befragten gaben 7 Studierende an mit einer Behinderung zu leben, wovon ein Student einen Rollstuhl benötigt. Dies zeigt, dass an der Hochschule Mittweida eine geringe Anzahl von Studierenden mit Behinderung gibt. Wahrscheinlich schreiben sich wenig Studierende mit Behinderung ein, weil für potenzielle Bewerber nicht deutlich wird, inwieweit die Einzelnen Fakultäten mit ihren Gebäuden barrierefrei sind⁸⁴.

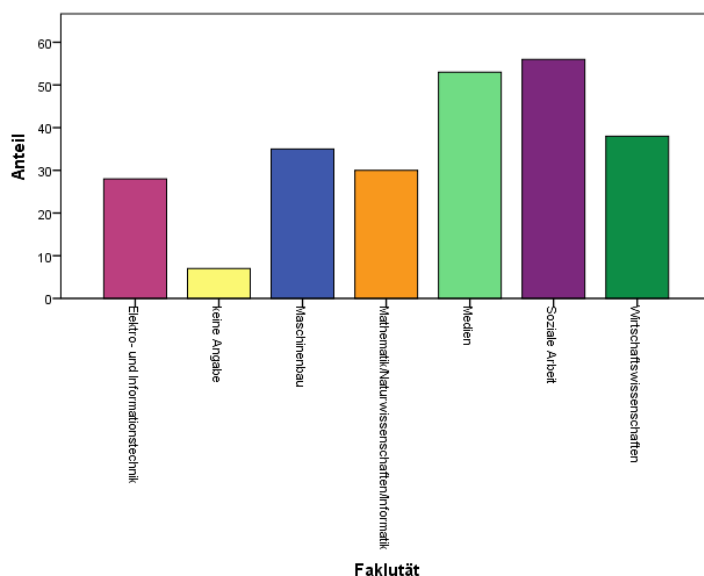


Abbildung 11 Verteilung in Fakultäten

Abbildung 10 zeigt die Verteilung der Befragungsteilnehmer nach den Fakultäten an den sie immatrikuliert sind. Wie der Abbildung 11 zu entnehmen ist, nahmen Studierende aus allen Fakultäten an der Umfrage teil, wobei der Anteil mit je ein Fünftel aus den

Bereichen Medien und

Soziale Arbeit am höchsten war. Eine zentrale Frage des ersten Themenblocks richtet sich auf die Anzahl der Wochenstunden die Studierenden an der Hochschule Mittweida zubringen.

⁸⁴ Deskriptive Beschreibung mit der dazugehörigen Grafik bzw. Tabelle finden Sie im Anhang unter „Gesamte Deskriptive Auswertung des Fragebogens“.

65 Studierende sind bis zu 10 Wochenstunden und 59 Befragte zwischen 10 und 20 Wochenstunden für die Hochschule. Etwa 11% der befragten Studierenden gaben an über 30 Wochenstunden an der Hochschule zu arbeiten. 96 Studierende machten keine Angabe.

Daraus kann man schlussfolgern, dass die Studierenden im Schnitt 10 bis 20 Wochenstunden direkt an der Hochschule studieren. Diese Präsenz zeigt, dass die Studierenden den Belastungen einer Teilzeitstelle entsprechen. Dazu sind Präsenzzeiten, Selbststudienzeiten, Gruppenarbeiten und Praktika hinzugekommen. Diese Zeiten potenzieren die Belastungen der Studierenden. Darauf wurde in Frage 7 näher eingegangen.

Bezug nehmend zu den Wochenstunden an der Hochschule wurden die Studierenden gefragt, wie viele Wochenstunden sie zusätzlich für die Hochschule erbringen. Außerhalb der Hochschule gibt es von den 248 Studierenden 29 die lediglich 2 Wochenstunden an zusätzlichem Studienaufwand verrichten. Weitere 70 Studierende gaben an 2 bis 5 Stunden zusätzliche Zeit in die Hochschule zu investieren. Die restlichen 58 Befragten gaben an zwischen 5 und 10 Stunden ergänzend zu leisten. Die restlichen 78 Befragungsteilnehmer teilten mit, dass sie 10 Wochenstunden an zusätzlicher Arbeit leisten⁸⁵.

Das lässt die Schlussfolgerung zu, dass die Studierenden in mehrheitlich 5 Stunden ergänzende Zeit in die Arbeit für die Hochschule investieren. Als Studierende der Sozialen Arbeit zweifle, ich als Autorin, die Ergebnisse an, weil meine wöchentliche Arbeitszeit außerhalb der HS etwa 45 Stunden beträgt.

⁸⁵ Deskriptive Beschreibung mit der dazugehörigen Grafik bzw. Tabelle finden Sie im Anhang unter „Gesamte Deskriptive Auswertung des Fragebogens“.

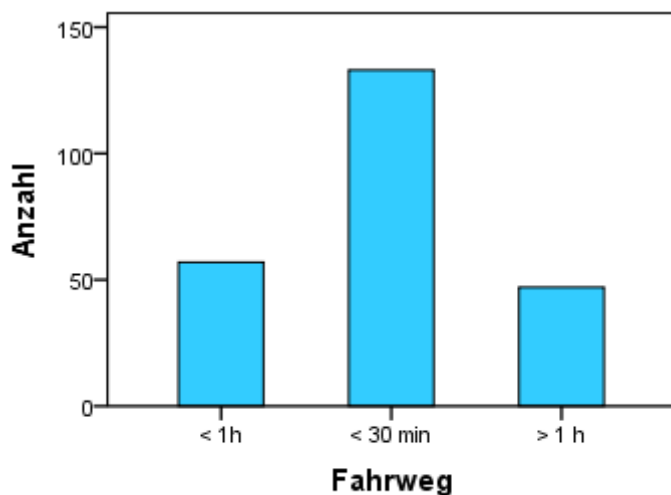


Abbildung 12 Fahrweg

Die letzte Frage des ersten Themenblocks befasste sich mit der Fahrzeit, welche die Studierenden täglich auf sich nehmen um zum Studienort bzw. Praktikumsort zu kommen. Den Teilnehmern wurden 3 Fahrzeiten vorgegeben aus denen sie den für sich am ehesten zutreffenden wählen sollten.

Aus den Angaben der Befragten ist folgendes ersichtlich:

53,6% gaben an weniger als 30 Minuten Fahrweg zur Hochschule zu haben. Etwa 23% der Studierenden gaben an, weniger als eine Stunde Fahrweg zur Hochschule zu benötigen, wohingegen ein Fünftel der Studierenden einen Fahrweg über einer Stunde im Kauf nimmt. 11 Teilnehmer machten zu dieser Frage keine Angabe. Da sich der befragten Zeiten auf eine Wegstrecke beziehen, müssen die Zeiten verdoppelt werden.

Das ergibt zusammen genommen 42 % der Teilnehmer die täglich mehr als eine Stunde im Fahrzeug verbringen. Zeit die Ihnen für das Studium bzw. andere Lebensalltags bzw. Zeit für die Erholung verloren geht. Auch die Fahrzeit muss im Sinne von Studienbegleitenden Belastungen den obengenannten Studienzeiten zugerechnet werden.

6.4.2 Auswertung Themenblock Belastung

Die Fragen im zweiten Themenblock zielen direkt auf die Belastungen der Studierenden ab. Dies wird direkt aus der ersten Frage ersichtlich, in welcher nach Art und Stärke der Arbeitsbelastung der Teilnehmer gefragt wurde. Die Belastungen wurden in 3 Teilbereiche untergliedert:

- Psychische Belastung
- Körperliche Belastung
- Belastung durch Umwelteinflüsse

Die Studierenden mussten eine Bewertung ihrer persönlichen Belastungen vornehmen.

Anhand der Grafik (Abbildung 13) zur Frage 10 ersichtlich wird, dass die körperliche (physische) Belastung und die Belastung durch Umwelteinflüsse als gering bzw. sehr gering eingeschätzt werden. Den gegenüber stehen 88 Studierende (35,5%) die psychischen Belastungen durch das Studium sogar als stark einschätzen, das entspricht einem Drittel aller Befragungsteilnehmer. Versucht man die überraschenden Ergebnisse zu interpretieren so ergeben sich unterschiedliche Interpretationsmöglichkeiten. Ein Grund für die wahrgenommenen körperliche Beanspruchung kann durch das Studieren sein, dass die Lehrveranstaltungen überwiegend im sitzen verrichtet werden. Durch diesen Umstand wird die körperliche Anstrengung als gering wahrgenommen. Dieses Ergebnis verwundert, denn gerade der dauernden Beanspruchung des Rückens durch das ständige sitzen im Hörsaal, in der Bibliothek oder am Schreibtisch, leiden nachweislich viele Studierende an Rückenbeschwerden⁸⁶. 37% der Befragten aus der Studie der TK gaben an, an Rückenproblemen zu leiden. Ob nun die befragten Studierenden der HS Mittweida tatsächlich gesünder sind als die Studienteilnehmer der TK lässt sich aus diesen Zahlen nicht erschliessen, wäre jedoch ein erfreuliches Ergebnis⁸⁷.

Wenn man die Belastung von weniger stark bis sehr stark zusammenrechnet, beurteilen 64,2% der Befragten die psychische Belastung, im Gegensatz zur körperlichen Belastung, mit weniger stark bis sehr stark.

Interpretationsversuche bzw. Ursachensuche an psychischer Belastung erübrigen sich, wenn man die Gedanken von Warnke hinzuzieht.

⁸⁶ vgl. Universitäten Deutschland (2012)

⁸⁷ vgl. TK (2008) S. 18

„Gedanken verbrauchen enorme Mengen an Energie. Besonders die negativen Gedanken, die unentwegt ‚Alarm‘ signalisieren, belasten unseren gesamten Energiehaushalt.“⁸⁸

Auf dieses Zitat bezogen, geht enorm viel an Energie für den Stress und den anstehenden Klausuren bzw. Prüfungen verloren. Dem wiederum können Phasen von Anspannung und Versagensangst voraus gehen⁸⁹. Aber auch der Umfang des Lernstoffes wird von vielen Studierenden als „zu viel“ empfunden. Sie bekommen das Gefühl den Stoff nicht mehr bewältigen zu können und geraten dadurch unter Druck, welcher zu Depressionen führen kann. Der entstandene Leistungsdruck führt bei einer beachtlichen Anzahl von Studierenden zu Krankheiten, wie z.B. Durchfall, Schlafstörungen und Magenproblemen. Anhand der TK Studie kann belegt werden, dass die Studierenden ebenfalls an den obengenannten Symptomen erkranken bzw. Beschwerden aufweisen. Die Befragten der TK Studie gaben an, zu 12% an Durchfall zu leiden. Zudem leiden 27 % der Befragten an Schlafstörungen. Weitere 17% haben Magenbeschwerden. Diese gesundheitlichen Probleme, die auch zu Krankheiten führen können, sind nur ein kleiner Teil eines ganzen Beschwerdekataloges. Hier wurden lediglich einige Beispiele benannt, um zu verdeutlichen dass der psychische Leistungsdruck von Studierenden durchaus ernst zu nehmen ist⁹⁰.

⁸⁸ Warnke, Ulrich (2011) S. 90

⁸⁹ vgl. Universität Duisburg – Essen (2013)

⁹⁰ vgl. TK (2008) S. 18

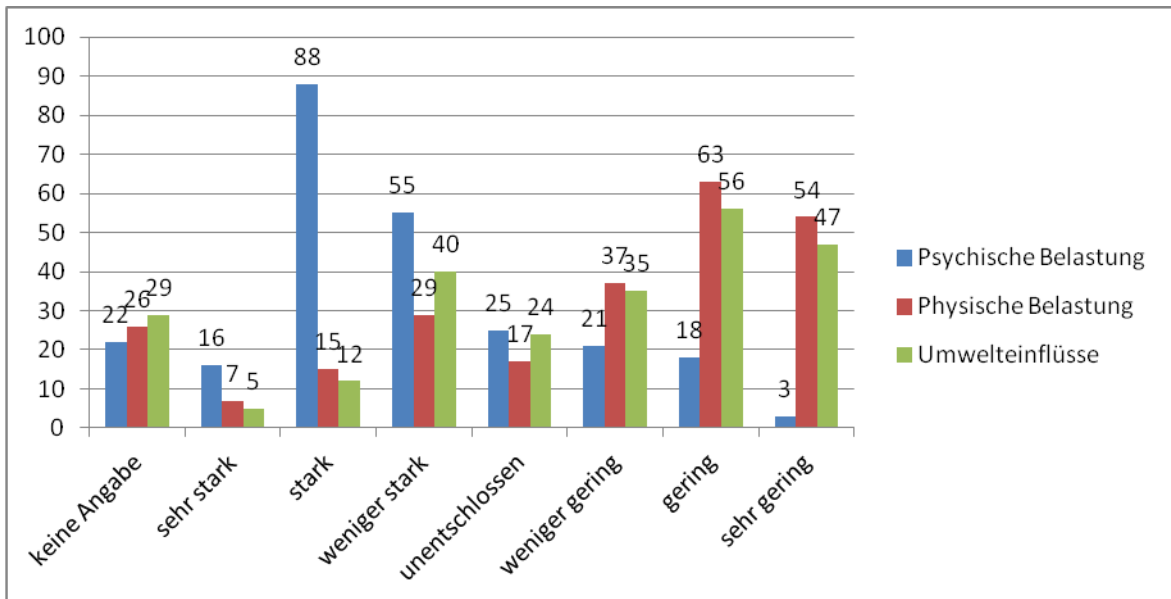


Abbildung 13 Belastungsformen

Um den Belastungen im Studium, seien es nun körperliche oder psysische Belastungen, entgegen zu wirken ist es notwendig einen Ausgleich zum Hochschulalltag zu schaffen. Auf diese Notwendigkeit zielte auch Frage 11 des Fragebogens ab und die Studierenden wurden gebeten Angaben bezüglich ihrer Ausgleichsaktivitäten zu machen. Der Fragebogen bot den Teilnehmern bereits verschiedene Ausgleichsmöglichkeiten an, aus denen sie die für sich zutreffenden auswählen konnten. Lediglich 27 Befragte gaben an keinen Ausgleichsport zum Hochschulalltag zu machen. Anhand der angekreuzten Antworten kann man nachweisen, dass der Großteil der Teilnehmer (221 Befragte) Sport als Ausgleichsaktivität betreiben. Die Ausgleichsaktivitäten wurden in drei verschiedenen Gruppen zusammengefasst:

- Sportliche Aktivitäten, worunter Joggen, Fahrradfahren, Fußball und Badminton fallen. Diese und weitere Ausdauersportarten eignen sich als optimale ventile, um Stress abzubauen. Von dieser Art der Entspannung profitieren vorallem Menschen, die im Beruf überwiegend geistig gefordert sind. Darunter zählen auch Studierende.
- Kulturelle und gesellschaftliche Aktivitäten, wie der Besuch eines Theaters, die Teilnahme am Wohnheimrat oder die Tätigkeit in einem Kirchenchor. Diese Ausgleichsaktivitäten bieten den Studierenden die Möglichkeit sich geistig anderweitig zu beschäftigen und dadurch Entspannung zu finden.

- Unter den Ausgleichsaktivitäten Genießen versteht man Dinge wie Entspannungsbäder, Sauna, aber auch das Spielen am Computer, denn dieses „sich selbst belohnen“ schafft intensive Momente des Abschaltens und der Erholung.

Ergänzend die Verteilung der 3 Gruppen in ihren Einzelnen Antwortmöglichkeiten (siehe Abbildung 14). Zusätzlich konnten die Studierenden Angaben zu weiteren Aktivitäten machen.

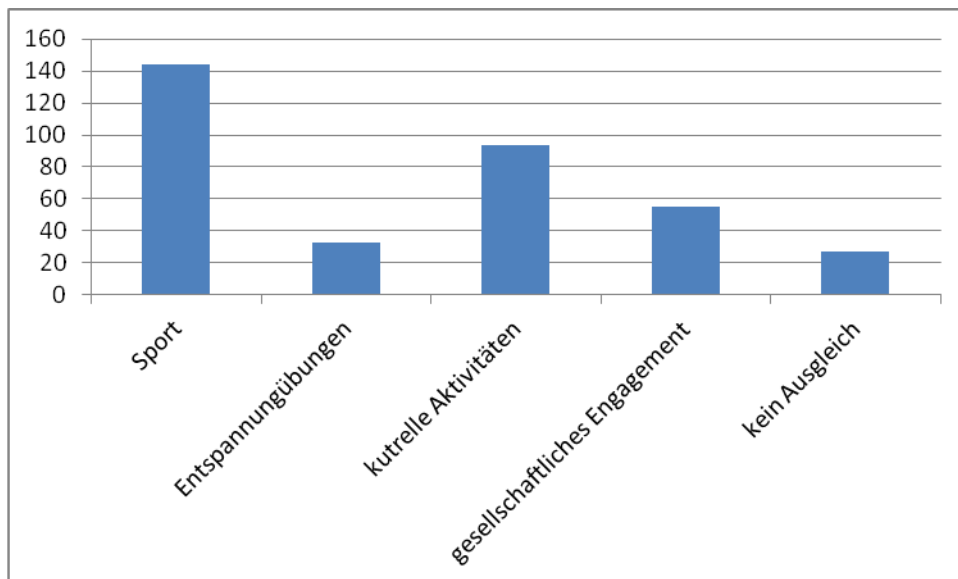


Abbildung 14 Ausgleichsmöglichkeiten

Weiterhin benennen die Studierenden Sport, Kultur und gesellschaftliches Engagement als Ausgleich zum Studium. Wohingegen nur 33 Studierende direkte Entspannungsübungen in diesem Fragekomplex benennen. Insgesamt zeigt sich ein Bild körperlichen und geistigen Aktivitäten außerhalb des Studiums. Man kann davon ausgehen, dass die überwiegende Mehrheit der Befragungsteilnehmer rege und aktive körperlich und geistige Menschen sind, die ihren Interessen nicht einseitig auf das Studium ausrichten. Inwieweit diese Aktivitäten bzw. deren Kombination zur Stabilisierung bzw. zur Stärkung der Gesundheit der Studierenden beiträgt, kann im Rahmen dieser Untersuchung nicht nachgewiesen werden.

In Frage 12 wurde genauer auf die Beeinflussung der Gesundheit durch Umwelteinflüsse eingegangen. Auch in dieser Frage hatten die Teilnehmer die Möglichkeit zwischen verschiedenen Antworten zu wählen bzw. eigene Angaben zu machen.

Da das Wohlbefinden des Einzelnen entscheidend für den Lernerfolg ist, dieser jedoch durch negative Faktoren geschmälert wird, ist es notwendig diese Faktoren zu erkennen und nach Möglichkeit zu beseitigen.

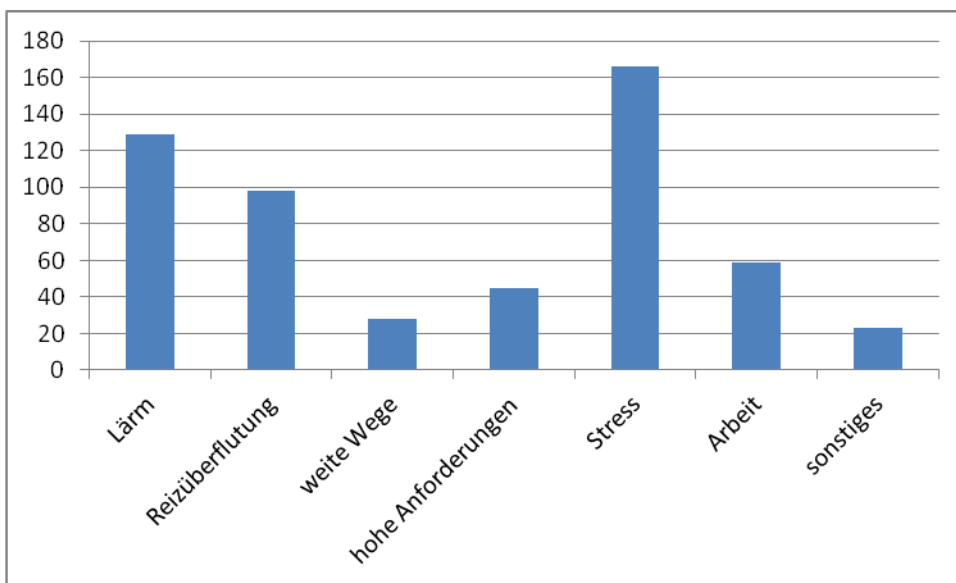


Abbildung 15 negative Beeinflussungsarten

Auffällig ist die häufige Nennung (295) der Studierenden von Stress und Lärm als negative Beeinflussung. Diese beiden Faktoren werden auch außerhalb der Hochschule häufig als Grund für Erkrankungen gesehen. Reizüberflutungen werden von den Befragten ebenfalls als Belastung erlebt. In Anbetracht dieser Nennungen und deren Häufigkeit ist es sinnvoll die genannten Umwelteinflüsse in verschiedene Gruppen aufteilen, und auf Frage 10 und 12 (Es werden im folgenden Abschnitt einige Aussagen von Studierenden aufgezählt. Die die Studierenden in den einzelnen negativen Einflußfaktoren erklärt haben⁹¹.) zu beziehen.

⁹¹ Ausführliche Aussagen finden sie im Anhang unter „Gesamte Deskriptive Auswertung des Fragebogens“

Diese wären unter anderem private Faktoren, wie z.B. Haushalt, Kinder, Beziehungsprobleme oder andere, sonstige privaten Probleme. Die zweite und für die Studierenden als am schlimmsten empfundene Gruppe sind die Beeinflussungen durch Lärm. Da wurde insbesondere auf Straßenlärm, Baulärm und auf laute Nachbarn hingewiesen. Die letzte Gruppe ist die psychische Beeinflussung von außen. Worunter Terminstress, Arbeit neben dem Studium oder Änderungen am Ablauf des Studiums durch die Hochschule zählen. Es lässt sich sagen, dass die Umwelteinflüsse die Studierenden mindestens im gleichen Ausmaß körperlich wie psychisch stressen, wie die eigenen Erwartungshaltungen⁹². Daraus ergibt sich auch, dass die Studierenden durch die Beeinflussung von außen genauso erkranken können, wie durch andere Einflüsse, siehe langes Sitzen.

In der letzten Frage des zweiten Themenblocks wurden die Teilnehmer gebeten eine Selbsteinschätzung – mit eigenen Worten – zu verfassen.

Nach Auswertung der genannten Stressfaktoren lässt sich sagen, dass diese mit den körperlichen, psychischen und umweltbedingten Belastungen übereinstimmen. Die Zusammenfassung der Aussagen der Studierenden, welche diese Schlußfolgerung untermauern:

- Ständige Erreichbarkeit und keine wirkliche Trennung von Studium und Freizeit. (psychische Beeinflussung von außen)
- knappes Zeitfenster für Belege/ Referate auf Grund einer überdurchschnittlichen Arbeitsbelastung im Beruf - zusätzliche Vorlesungstage (psychische Belastung)
- Der Anreiseweg von 700km (eine Strecke) zur Hochschule für die Präsenzveranstaltung. (körperliche Belastung)

⁹² Ausführliche Aussagen finden sie im Anhang unter „Gesamte Deskriptive Auswertung des Fragebogens“

- unzureichender Informationsfluss zwischen Uni und Student (psychische Beeinflussung von außen)
- unbequeme Sitzmöglichkeiten z.B. in Haus 2 (körperliche Belastung)
- fehlende Eigenmotivation (psychische Belastung)
- Extrawürste, z.B. für Schwangere, die bei uns ständig Vergünstigungen bekommen. Ich muss neben dem Studium verdammt viel arbeiten, da ich kein Bafög mehr bekomme und bekomme auch keine Sonderbehandlung (psychische Beeinflussung von außen)
- laute Vorlesungen, schlechte Organisation (kurzfristige Änderungen, auch von Prüfungsterminen) (Beeinflussung durch Lärm, psychische Beeinflussung von außen)

Als Fazit lässt sich ein hohes Belastungspensum der teilnehmenden Studierenden entnehmen. Beachtenswert ist das der größte Belastungsfaktor im psychischen Bereich benannt wurde.

6.4.3 Auswertung Themenblock Ernährung

Der Themenblock Ernährung umfasst 3 Fragen, welche sich um das Themengebiet gesunde Ernährung drehen.

Zunächst wird ersichtlich, dass 206 Teilnehmer sich für eine gesunde Ernährung interessieren. Aber die praktische Umsetzung macht Probleme. Ein unregelmäßiger Tagesablauf, schnelle Mahlzeiten zwischen den Kursen, fehlendes Wissen über Lebensmittel und ihre Zubereitung, sowie der Prüfungsstress tragen zur ungesunden Ernährung bei. Dieses Ergebnis ist insofern interessant, weil in Frage 19 197 Studierende angaben sich für ihre Gesundheit zu interessieren. Das bedeutet, dass das Thema Gesundheit und gesunde Ernährung ein wichtiges Fachgebiet für Studierende der HS Mittweida

ist. Auch diese Erkenntnis ist wichtig für die Konzeptionierung gesundheitsfördernden Maßnahmen.

Zu hinterfragen ist allerdings inwieweit dieses Interesse in Handlungen umgesetzt wird. Aus diesem Grund wurden die Studierenden in der ersten Frage dieses Themenblockes gefragt wie oft sie Obst und Gemüse zu sich nehmen. 189 Befragte gaben an 1 bis 2 Portionen am Tag zu essen. Und mehr als 3 Portionen nehmen immerhin 17 Befragte zu sich. Neben den 31 Personen, welche keine Angaben machten, gab es 11 Befragte, welche Angaben gar kein Obst und Gemüse zu sich zu nehmen.

Die Angaben deuten darauf hin, dass das Interesse an gesunde Ernährung nicht mit gesundem ernähren gleichzusetzen ist. Möglicherweise ist dieser Umstand einem unregelmäßigem Tagesablauf, „schnelle“ Mahlzeiten zwischen den Kursen, sowie der Prüfungsstress fehlendem Wissen über Lebensmittel geschuldet.

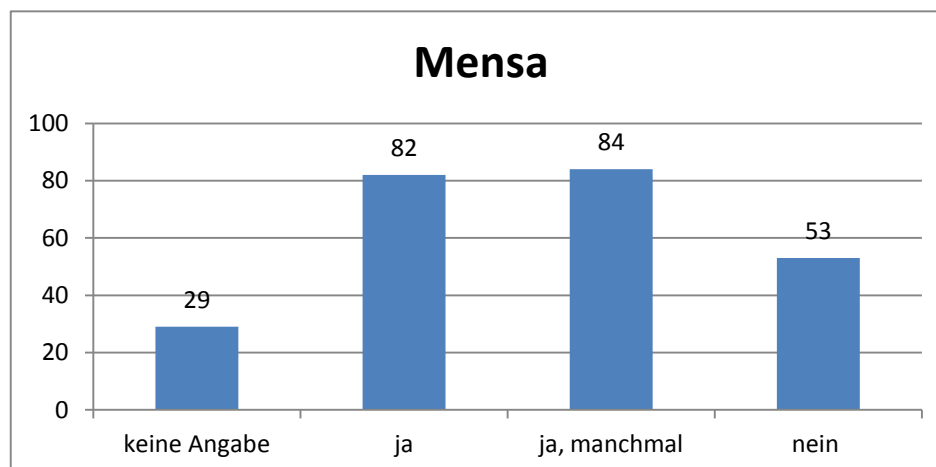


Abbildung 16 Nutzung des Essensangebotes der Mensa

Aus der Abbildung 16 zur Frage nach Mensa besuchen geht hervor, dass mehr als die Hälfte der Befragten mindestens unregelmäßig in der Mensa essen. Wie man der Grafik ebenfalls entnehmen kann, gaben auch 53 Teilnehmer an, die Mensa nicht zu besuchen. Aus meiner Sicht als Autorin, gibt es gute Gründe die Mensa der Hochschule Mittweida zu besuchen. Zum einen bietet sie abwechslungsreiche und ausgewogene Kost und zum anderen ist die

Preisgestaltung der Mensa für die Studierenden sehr fair geregelt wurden. Auf der anderen Seite wirkt sich ein gemeinsames Essen positiv auf die Psyche der Menschen und somit auch auf die Studierenden aus⁹³. Trotzdem belegen die Zahlen, dass nicht alle Studierenden dieses Angebot nutzen. Gründe dafür sind unter anderem ein zu weiter Weg vom Hochschulgebäude zur Mensa, sowie der Zeitplan der Befragten, womit die Pausenzeiten zwischen den Kursen gemeint sind.

Wie schon in Frage 13, so sollten auch in Frage 16 die Befragten eine Selbsteinschätzung abgeben, inwieweit sie sich gesund ernähren.

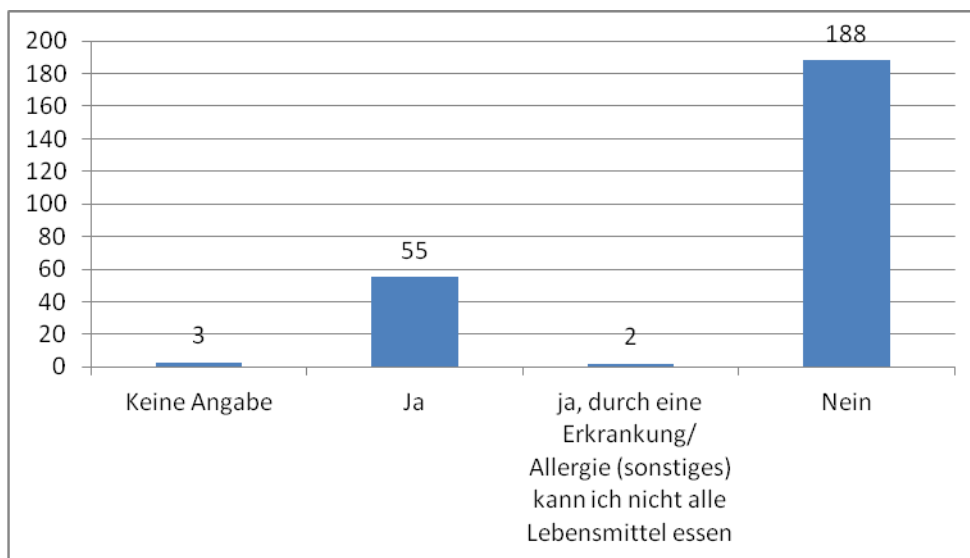


Abbildung 17 eigene Meinung nach gesunder Ernährung

Wie zu erwarten gaben 188 Umfrageteilnehmer an sich nicht gesund zu ernähren. Von den 55 Befragten, welche angaben sich gesund zu ernähren sind 2 Studierende dabei, die aufgrund einer Krankheit oder Allergie diese Ernährungsweise nicht anders durchführen können. Die hohe Anzahl der „ungesunden Ernährer“ steht im Widerspruch dazu, dass über die Hälfte der Befragten in Frage 14 angaben täglich Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Eventuell rechnen die Befragten in dieser Frage hinzu, dass oftmals auf Fertiggerichte jeglicher Art, während der Präsenstage, gegriffen wird.

⁹³ vgl. Dagmar von Cramm, JAKO-O Familien-Kongress 2008

6.4.4 Auswertung Themenblock Bewegung

Professor Herbert Löllgen erklärt, dass der Körper für Belastungen geschaffen ist. Darüber hinaus sagt er, dass gesundheitliche Störungen auftreten können, wenn die Bewegung ausbleibt.⁹⁴

Um nun herauszufinden, ob auch die Studierenden der Hochschule Mittweida sich regelmäßig bewegen, wurden sie im Themenblock Bewegung zunächst gefragt, ob und wenn ja, wie oft sie sich sportlich betätigen.

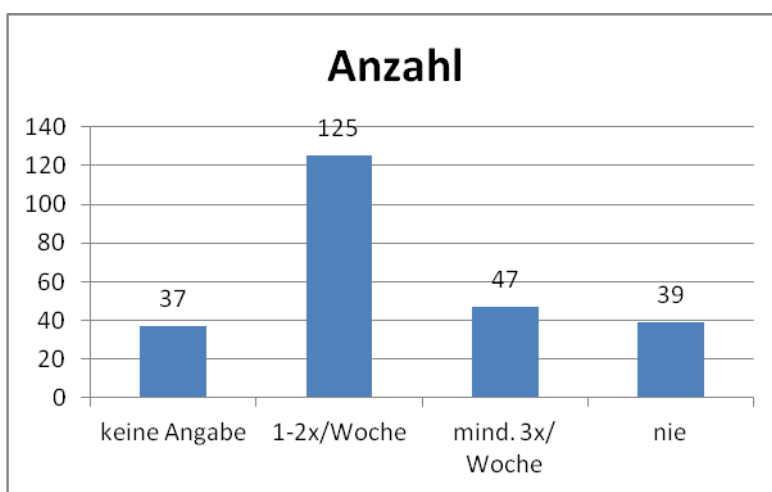


Abbildung 18 Nutzung von Sport

Das linksstehende Diagramm belegt, dass 172 der Befragten Sport zu treiben, wobei die Mehrheit 1 bis 2 mal wöchentlich sich bewegen. 47 Teilnehmer investieren ihre Zeit sogar 3 mal wöchentlich in sportlichen Aktivitäten.

Das durchaus positive Ergebnis täuscht nicht darüber hinweg das 76 Studierende sich nie bewegen bzw. keine Angaben machten. Zum einen belegen diese Zahlen, dass mehrheitlich Bewegung in den Studienalltag integriert wird. Was sicherlich auch im Zusammenhang mit dem Angebot des Hochschulsports zu sehen ist. Und zusätzlich betreiben manche Studierende Leistungssport. Gleichzeitig bleibt die Frage offen wie die 76 Studierenden ohne (konkrete) Angaben zu mehr Bewegung motiviert werden können.

Auch die Hochschule Mittweida bietet allen Studierenden und Mitarbeitern ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot⁹⁵. Um herauszufinden, ob nun die

⁹⁴ vgl. Apotheken Umschau (2012): Warum Bewegung so wichtig ist

⁹⁵ vgl. HS Mittweida: Angebote Hochschulsport (siehe Studienführer)

Befragten dieses Angebot wahrnehmen wurden sie dahingehend im Themenblock Bewegung befragt. Darüber hinaus wurden die Teilnehmer gebeten anzugeben, welche Sportart sie betreiben – im Falle sie nehmen am Hochschulsport teil.

Anhand der Abbildung 19 erkennt man, dass 198 Umfrageteilnehmer das Angebot des Hochschulsports nicht wahrnehmen. Als Grund wurde unter anderem genannt, dass man bereits ein

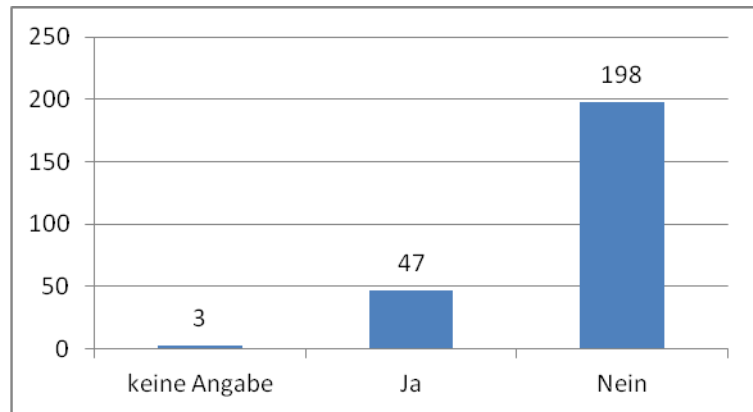


Abbildung 19 Nutzung Hochschulsport

Fitnessstudio besuche. Ein weiterer, nicht unwichtiger

Grund, ist dass die angebotenen Kurse des Hochschulsports zu Zeiten stattfinden an denen die Studierenden bereits Vorlesungen bzw. Seminare haben. Einige der Befragten gaben zudem an, dass die angebotenen Kurse meist schon vor Einschreibungsbeginn belegt sind. Dies ist entmutigend und ein Grund, weshalb die Studierenden sich keine andere sportliche Betätigung suchen.

47 Teilnehmer der Umfrage gaben an am Hochschulsport teilzunehmen. Warum sich die Studierenden für den Hochschulsport entscheiden liegt unter anderem an den günstigen Preisen der Kurse. Ein positiver Effekt ist ebenfalls, dass die Studierenden mit anderen Kommilitonen zusammen treffen und so das Gefühl des „Miteinanders“ gefördert wird.

Auf die Frage, an welcher Sportart die Befragten teilnehmen, antworteten sie wie folgt:

- Badminton
- Latin Dance

Inwieweit die Befragten auch noch an anderen sportlichen Aktivitäten der Hochschule beteiligen ist nicht bekannt, da sie dazu keine Angaben machten.

6.4.5 Auswertung Themenblock Gesundheitsförderung

Wie man anhand der Definition Gesundheitsförderung entnehmen kann, ist es notwendig die Menschen dazu zu befähigen ihre eigene Gesundheit zu verbessern. In diesem Block der Umfrage ging es nun darum herauszufinden inwieweit die Studierenden sich ihrer eigenen Gesundheit bewusst sind und wie sie dem Thema Gesundheitsförderung gegenüber stehen. Deshalb wurden die Umfrageteilnehmer zunächst gefragt wie wichtig ihnen die eigene Gesundheit ist.

Wie zu erwarten gaben 197 der Befragten, also die Mehrheit der Teilnehmer, an

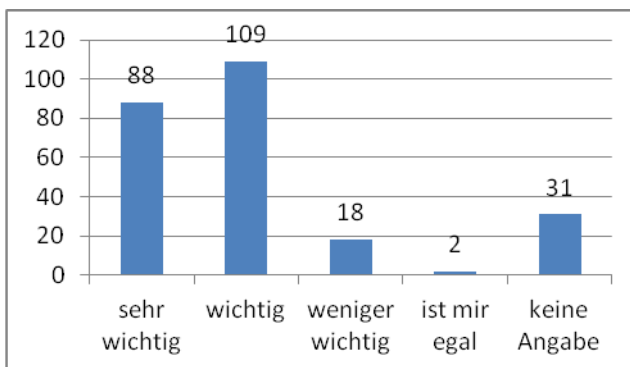


Abbildung 20 Wichtigkeit der eigenen Gesundheit

dass ihnen die eigene Gesundheit mindestens wichtig, vielen sogar sehr wichtig ist. Sicherlich hat ein Jeder seine eigenen Gründe dafür. Verallgemeinernd kann man allerdings sagen, dass ein gesunder Mensch eine höhere Lebenserwartung hat und das Lebensgefühl um ein Vielfaches

höher ist als bei Menschen mit einer schlechteren Gesundheit. Unter den Teilnehmern waren 18 dabei, denen die eigene Gesundheit weniger wichtig ist. Und sogar 2 Teilnehmer war die eigene Gesundheit egal. Gründe für solch eine Lebenseinstellung zu finden ist nicht einfach. Meist lassen sich nur Mutmaßungen anstellen. Doch neben diesen Mutmaßungen gilt sicherlich auch der Grund, dass man bisher noch nie in einer gesundheitlich schlechten Verfassung war und deshalb nicht das rechte Augenmerk auf die eigene Gesundheit legt.

Um die Gesundheit der Studierenden zu verbessern oder einen guten Gesundheitszustand zu halten, ist es wichtig, dass man in der Hochschule Mittweida weitere Angebote zur Gesundheitsförderung anbietet. Die zweite Frage des Themenblocks setzt sich damit auseinander. Die Teilnehmer wurden explizit nach Angeboten gefragt, welche sie nutzen würden. Dabei standen

ihnen mehrere Auswahlmöglichkeiten zur Verfügung, wobei ihnen auch die Möglichkeit der Mehrfachnennung gegeben war. Auch diese Frage lässt sich nach der Auswertung in folgende 4 Kategorien einteilen:

- Ernährung: Mit Abstand wurden Angebote zur gesunden Ernährung von den Befragten gewünscht. Auf die Nachfrage welche Angebote sich die Teilnehmer vorstellen wurden zum einen gesünderes Essen in der Mensa und das Aufstellen von Wasserspendern genannt. Vorzüge von gesundem Essen sind das Beheben bzw. Vorbeugen von Krankheiten, allen voran Fettleibigkeit. Wasserspender bieten den Studierenden eine sehr gute Alternative zu den Getränken in denen in aller Regel Zucker enthalten sind. Ein weiterer Grund, welcher für die Positionierung von Wasserspendern spricht wäre, dass diese die Studierenden zu einem höheren Wasserkonsum inspirieren würde. Und Flüssigkeitszufuhr ist nachweislich gesund für den Körper.
- Entspannung: Mit 106 Nennungen gaben die Befragten an sich mehr Rückzugsmöglichkeiten an der Hochschule zu wünschen. Überlegungen zur Verringerung von Stress müssen dahingehend angestellt werden, dass die Hochschule Mittweida Ruheräume in den verschiedenen Hochschulgebäuden einrichtet. Solche Räume bieten den Studierenden zwischen den Vorlesungen bzw. Seminaren die Möglichkeit zur Entspannung (z.B. durch Yoga oder autogenes Training). Aber auch eine richtige Bepflanzung des Außengeländes kann Rückzugsmöglichkeiten schaffen.
- Bewegung: Winston Churchill sagte einmal „*Sport ist Mord*“. Jeder, der es einmal mit Sport übertrieben hat, würde ihm zustimmen. Wie gut jedoch, dass es noch immer Studierende gibt, welche solche Erfahrungen noch nicht gemacht haben oder trotz dieser Erfahrung daran glauben, dass Sport auch eine andere, bessere Seite hat. In der Umfrage gaben immerhin 51 Studierende an das Angebot der „bewegten Pause“ wahrnehmen zu wollen. Der Ablauf einer bewegten Pause kann unterschiedlich gestaltet werden. In der Regel werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung durchgeführt. Neben diesem Angebot wurden auch andere Sportarten genannt, z.B. Klettern. Solche Aktivitäten sind

während der Vorlesungs- bzw. Seminarzeit jedoch nicht oder nur sehr schwer realisierbar. Wohingegen der Hochschulsport neuen Ideen gegenüber stets aufgeschlossen ist.

- Anderes: Neben den bisher genannten Angeboten wurde auch der Zugang zu Tageszeitungen erwünscht. Im ersten Moment mag solch ein Angebot Skepsis hervorrufen. Allerdings dient Lesen dem Abbau von Stress indem der Geist mit Dingen, welche nichts mit dem Studium zu tun hat, beschäftigt wird.

In der vorangegangenen Frage wurde die Studierenden gebeten Möglichkeiten zu nennen, welche sie aktiv werden lässt. In Frage 21 nun wurden sie nach Themen der Gesundheitsförderung gefragt zu denen sie gern nähere Informationen hätten. Den Befragten wurden 5 Themen vorgegeben. 141 Teilnehmer und damit die Mehrheit sprach sich für Entspannungsübungen und Übungen zum Stressabbau aus. Aufgrund der Ergebnisse aus Frage 12, Themenblock Belastung, in welcher Stress als Hauptursache für negatives Wohlbefinden genannt wurde, ist das Ergebnis der Frage 21 nicht verwunderlich. Über gesunde Ernährung würden gern 116 der Befragten näher informiert werden. Grund dafür ist, dass die Studierenden sich nicht sicher sind, ob sie die eigene Ernährung richtig einschätzen. Darüber hinaus besteht Interesse an der Zubereitung der Speisen. Bewegungsprogramme fanden 97 Befürworter. Innerhalb solcher Themenveranstaltungen können die Studierenden über Programme wie Wassergymnastik und Tanzen informiert werden. Dies sind sportliche Aktivitäten, welche den Körper „in Schwung“ bringen, allerdings nicht viel mit dem altbekannten Sport gemeinsam haben und somit attraktiver auf viele Studierende wirken können. Lediglich 21 der Befragten stehen einem Programm bzw. Informationen zur Rauchentwöhnung gegenüber. Obwohl die Folgen des Rauchens schwerwiegend sind, fällt es vielen Betroffenen schwer mit dieser Sucht aufzuhören. Gründe, welche Raucher für den so genannten „Glimmstängel“ anführen sind, dass sie in stressigen Situationen durch den Zug an einer Zigarette ruhiger werden. Andere Süchtige geben an, dass sie die Ablenkung – das wiederholte Ziehen an einer

Zigarette – brauchen, um zu entspannen⁹⁶. Frage 21 ist mit der Schlussfolgerung zusammen zu fassen, dass die Befragten dem Thema „Angebote rund um die Gesundheitsförderung“ sehr positiv gegenüber stehen.

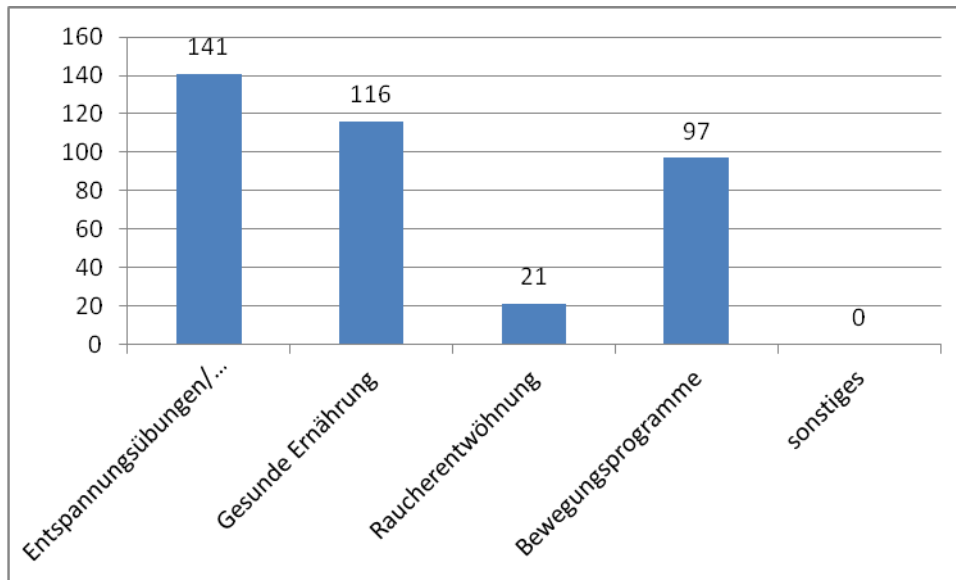


Abbildung 21 Angebote zur GF für die HS

In der Matrix von Frage 22 werden 4 kritische Aussagen in 5 Stufen ausgewertet. Das Angebot an gesunder Ernährung wird vom Großteil der Befragten eher negativ eingestuft. Fast ein Drittel der Nennungen fällt auf unentschlossen. Ein generelles Rauchverbot teilt sich in den Nennungen zu jeder Antwortmöglichkeit zu etwa einen Fünftel auf. Ausgewiesene Raucherplätze, am besten wetterfest und eine Beachtung des Nichtraucher-schutzes helfen ungemein. Die Zeit zwischen den Veranstaltungen ist den meisten Studenten ausreichend, lediglich einen Fünftel ist sie zu knapp kalkuliert. Eine große Zustimmung zum Angebot des Hochschulsports besteht unter den Befragten, 46 unentschlossene und 87 zustimmende Nennungen sprechen eine deutliche Sprache.

⁹⁶ Gespräch mit einer Freundin (Loreen Freifrau von Maydell), die 16 Jahre lang geraucht hat und ebenfalls studiert hat. Sie versucht, durch ein Raucherentwöhnungsprogramm der BZgA, mit dem Rauchen aufzuhören.

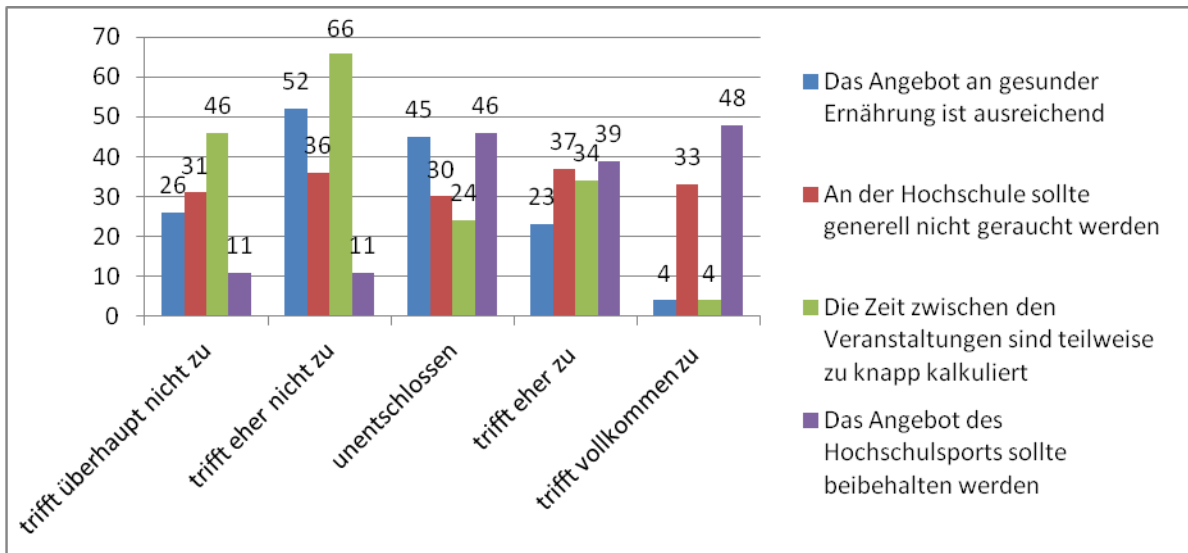


Abbildung 22 Zutreffende Aussagen der 4 vorgegebenen Antworten

In der letzten Frage wollte man von den Befragten wissen, wie sie ihren eigenen Gesundheitszustand einschätzen. Insgesamt schätzt die Mehrheit der Umfrageteilnehmer ihre Gesundheit als gut oder ausgezeichnet ein. Mögliche Gründe sind unter anderem, dass gerade die Befragte sich positiv äußerten, welche auch angaben sich gesund zu ernähren und regelmäßig Sport zu treiben. Diese Studierenden nehmen somit jede Möglichkeit wahr den eigenen Gesundheitszustand positiv zu halten.

30 Teilnehmer gaben bei dieser Frage an, dass es ihnen weniger gut oder gar schlecht geht. Während der bisherigen Auswertung des Fragebogens wurden Gründe für diese negative Selbsteinschätzung aufgedeckt. Da waren unter anderem zu wenig Bewegung der Studierenden, eine falsche Ernährung, der psychische Druck oder eine Kombination aus diesen Bereichen. Es waren auch 55 Befragte dabei, welche keine Selbsteinschätzung vorgenommen haben.

Da auch die Selbsteinschätzung des eigenen Gesundheitsbildes rein subjektiv erfolgt, sind genaue Schlußfolgerungen für alle Studierenden nicht machbar.

6.4.6 Auswertung Themenblock Abschließendes

Hier wurde den Umfrageteilnehmern die Möglichkeit geboten Änderungsvorschläge in Bezug auf die Gesundheit aller Studierenden der Hochschule Mittweida zu äußern. Es sollte in Erfahrung gebracht werden, welche Innovationen die Studierenden an der eigenen Hochschule begrüßen und nutzen würden.

Nach Auswertung der Angaben lässt sich feststellen, dass die Antworten der Befragten in drei verschiedene Bereiche aufgeteilt werden kann. Im Folgenden werden diese Bereiche näher benannt und die Aussagen der Umfrageteilnehmer als Untermauerung hinzugefügt.

- Der erste Bereich befasst sich mit dem Ernährungsangebot in den Hochschulgebäuden und der Mensa. Die Befragten gaben mehrheitlich an, dass ihnen das Essensangebot der Mensa in Mittweida, sowie in Roßwein nicht behagt. Als Gründe werden unter anderem genannt, dass man vegetarisches Essen, sowie frische Zutaten vermisse. Weshalb die Befragten sich dahin gehend geäußert haben ist nicht nachvollziehbar, da die Mensa täglich ein Menü anbietet, welches ausschließlich mit frischen Zutaten bereitet wird. Darüber hinaus bietet die Mensa den Vegetariern ebenfalls ein Menü an. Da jedoch jeder Mensch seine eigenen Vorstellung von Ernährung hat, kann man bis zu einem gewissen Grad den Unmut der Befragten verstehen, wobei davon auszugehen ist, dass der Teil der Befragten, welcher sich negativ äußerte eine schlechte Erfahrung machte und der Mensa danach keine zweite Chance gab. Neben der Verbesserung des Mensaessens wurde von den Befragten angegeben, dass man in jedem Hochschulgebäude die Möglichkeit haben sollte sich etwas zu Essen zu kaufen. Als Möglichkeit dies zu verwirklichen wurden Snackautomaten genannt und die Möglichkeit sich frische Sandwichs, sowie Obst zu besorgen. Als Gründe wurden angeführt, dass Vorlesungen bzw. Seminare oftmals bis in die späten Abendstunden gehen und die Mensa zu dieser Zeit bereits geschlossen ist. Zudem ist den Studierenden der Weg zwischen

Hochschulgebäude und Mensa schlichtweg zu weit. Als letztes gaben die Befragten an, über nicht genügend Zeit zu verfügen, um während der Zeit in der Hochschule die Mensa zu besuchen.

- „Man sollte einen Automaten mit Sandwichs, Salaten und Obst anbieten.“
 - „Das Essensangebot der Mensa sollte hinsichtlich frischer Zutaten verbessert werden.“
 - „Das Angebot der Mensa in Roßwein ist unterirdisch!“
 - „Das Mittagessen sollte mehr Gemüse und weniger Fett enthalten.“
- Im nächsten Bereich geht es um die Bewegungsmöglichkeiten und den Entspannungsmöglichkeiten an der Hochschule. Die Umfrageteilnehmer würden neben dem bereits angebotenen Hochschulsport ein Bewegungsangebot, welches jederzeit verfügbar ist, begrüßen. Ein angeführter Grund ist, dass dies zum einen der Entspannung dient und zum anderen Krankheiten, wie z.B. Rückenproblemen, vorbeugt. Außerdem kritisieren viele Befragte, dass nicht genügend Rückzugsmöglichkeiten vorhanden sind. Man wünscht sich, dass solche Möglichkeiten in jedem Hochschulgebäude realisiert werden. Gründe um solchen Forderungen der Studierenden seitens der Hochschule nachzukommen wären unter anderem das Vorbeugen von Krankheiten und eine Steigerung des Leistungsniveaus der Studierenden. Zuletzt wären solche Möglichkeiten natürlich von Vorteil für die Studierenden, welche aus Zeitgründen nicht am Hochschulsport teilnehmen können.
- „Mit dem Fahrrad zur HS.“
 - „Durch das ständige sitzen sind vor allem die Rückenmuskeln nicht in Ordnung, wenn man dafür ausgewählte Sportangebote hätte, würden das bestimmt viele annehmen.“
 - „Evtl. Sportgruppen ins Leben rufen.“
 - „Pausen während der Praktika/Seminar am Computer ...“
 - „Die Lernmöglichkeiten und Rückzugsmöglichkeiten sind nicht optimal ausgereift!“

- Der dritte und letzte Bereich befasst sich mit der Ausstattung des Hochschulgeländes, sowie der Ausstattung der Seminarräume. Die Änderungsvorschläge der Befragten bezüglich der Gebäude bzw. der Räume sind sehr umfangreich. Über bequemere Sitzmöglichkeiten bis hin zum Rauchverbot vor den Hochschulgebäuden wurde alles genannt. Am wichtigsten jedoch war den Befragten die Verbesserung der Lichtverhältnisse in den Räumlichkeiten. Der Hauptgrund hierfür ist die Vermeidung von Krankheiten, wie Sehschwäche und Kopfschmerzen.
 - „Angenehme Lehrräume.“
 - „Bequemere Stühle, um dauernde Rückenschmerzen zu vermeiden und auch in den Hörsälen, wo man sich doch recht lange drin aufhält.“
 - „Es sollte nicht direkt vor der Tür geraucht werden, ...“
 - „...bessere Lichtverhältnisse, damit die Augen entlastet werden können.“
 - „Mehr Sonnenlicht für Informatiker.“

„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“⁹⁷

Die Worte des griechischen Philosophen Hippokrates von Kos geben genau das wieder, was die Auswertung des Fragebogens hervorgebracht hat.

⁹⁷ Huber (2009) S. 4

7 Bezug zur sozialen Arbeit

In der sozialen Arbeit sind viele Tätigkeitsbereiche möglich. Die Arbeitsfelder sind breit gefächert und im gesamten Gesundheitswesen zu finden. Der Tätigkeitsbereich soziale Arbeit hat sich aus dem Krankenhausbereich entwickelt und ist seitdem nicht mehr aus Krankenhäusern wegzudenken. Ebenso gilt dies für Gesundheitsämter und diverse Beratungsstellen, z.B. Schwangerschaftskonfliktberatung, Suchtberatung oder auch Beratungen im Bereich der chronischen Erkrankungen. Die Arbeit ist daher eher tertiärpräventiv orientiert. Aus diesem Grund sollte eine Kooperation verschiedener Institutionen erfolgen, damit spätere Maßnahmen besser geplant und durchgeführt werden können⁹⁸. Die Erfahrungen durch einen Sozialarbeiter sind unabdingbar und dieses Wissen sollte in jedem Fall zur Anwendung kommen. An der HS Mittweida ist das Campusbüro für die verschiedenen Beratungsformen zuständig. Die Studierenden werden in finanziellen Belangen beraten aber auch zu Themen (z.B. Studieren mit Kind, Studieren mit Behinderung und Studieren mit Pflegenden) steht das Campusbüro beratend zur Seite.

Der Einsatz der Gesundheitsförderung kann sich auf die Arbeitsfelder der sozialen Arbeit förderlich auswirken. Dies geschieht durch:

- die Beweglichkeit: vorhandene Ressourcen nutzen, um Veränderungswünsche zu realisieren
- die Bereitschaft: Kooperation mit allen Berufsgruppen
- die soziale Fantasie: aus vorgegebenen Situationen neue Wege ersinnen⁹⁹

⁹⁸ vgl. Briekorn – Zinke; Köhler – Offierski (1997) S. 82

⁹⁹ vgl. Briekorn – Zinke; Köhler – Offierski (1997) S. 83

Um die Gesundheitsförderung in der sozialen Arbeit umsetzen zu können sind 4 Schritte erforderlich:

1. Das Gesundheitsproblem wird beschrieben und ein Schwerpunkt wird festgelegt. Zudem sollte ein Einstieg erarbeitet werden.
2. Es werden die multifaktoriellen Bedingungen genauer betrachtet, um die Voraussetzungen für eine gesündere Lebenswelt in der individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Ebene zu schaffen.
3. In diesem Schritt werden die Zielsetzungen und Interventionsvorschläge unter dem Gesichtspunkt der Förderung betrachtet.
4. Im vierten und letzten Schritt wird eine Evaluation durchgeführt. Damit eröffnet man einen neuen Kreislauf, welcher die neuen Problemstellungen berücksichtigt¹⁰⁰.

In der HS Mittweida könnte das folgendermaßen ablaufen. Das Themengebiet „GF an der HS Mittweida“ könnte im Campusbüro untergebracht werden. Die dort Beschäftigten könnten auf bereits bestehenden Ressourcen (z.B. Sportangebote, Essensangebot der Mensa usw.) zurückgreifen. Zudem sollte eine Bereitschaft zur Kooperation mit allen Berufs- und Zielgruppen bestehen (Studierende, Dozenten, Mitarbeiter). Aus der Erfahrungen, des bereits stattgefundenen Gesundheitstages, könnte man profitieren und sich einige Dinge (Organisation, Aufbau etc.) anschauen und sich dadurch inspirieren lassen. Um die 4 Schritte, für eine GF, umzusetzen muss zunächst das Problem und ein Schwerpunkt festgelegt werden. In der HS Mittweida wäre das, Gesundheitsförderung an der HS Mittweida etablieren bzw. zu integrieren. Im zweiten Schritt sollten die genauen Voraussetzungen betrachtet werden, d.h. welche Ressourcen, welche Angebote sind noch notwendig und welche sind bereits an der HS integriert wurden. Im dritten Schritt sollten die Zielsetzungen und die Interventionsvorschläge für die HS Mittweida konzipiert werden. Hier

¹⁰⁰ vgl. Briekorn – Zinke; Köhler – Offierski (1997) S. 83, 84

werden die Förderungsmaßnahmen näher betrachtet. Im vierten und letzten Schritt sollte eine Evaluation erfolgen. Dabei sollten sich evtl. neue Probleme herausstellen. So beginnt ein neuer Kreislauf indem wieder neue Probleme betrachtet werden. Zugleich wird erneut nach einer optimalen Lösung gesucht.

Die Qualifikationen der Kolleginnen im Campusbüro¹⁰¹ sind mit einem Hochschul- bzw. Universitätsabschluss ausgebildete Sozialpädagogen. Ebenso ist eine Philosophin im Campusbüro vertreten.

Die Arbeitsansätze von Sozialarbeitern in der Gesundheitsförderung an der Hochschule Mittweida können in der Beratung, Aktivierung, Unterstützung, Lebensweltgestaltung und Gemeinwesenorientierung liegen. Die soziale Unterstützung hat einen unverzichtbaren Stellenwert innerhalb der Sozialarbeit/ Sozialpädagogik. Daher sind Sozialarbeiter verstärkt auf Evaluationen, Forschung und empirische Begleitung von Projekten angewiesen¹⁰².

Es wäre, unter Berücksichtigung aller Umstände, wünschenswert einen Sozialarbeiter an der Hochschule Mittweida zu integrieren. Aber wie setzt man dies um?

Wenn das Projekt der gesundheitsfördernden Hochschule beginnt, erfolgt zunächst die Arbeit ehrenamtlich durch ein Mitglied des Gremiums. Folgende Abbildung (siehe Abbildung 23) zeigt auf, welche Aufgaben auf dieses Mitglied zukommen und zeigt, wie komplex dieses Aufgabengebiet ist.

¹⁰¹ vgl. HS Mittweida/ Campusbüro/ Team

¹⁰² vgl. Homfeldt; Hünnersdorf (1997) S. 22 - 26

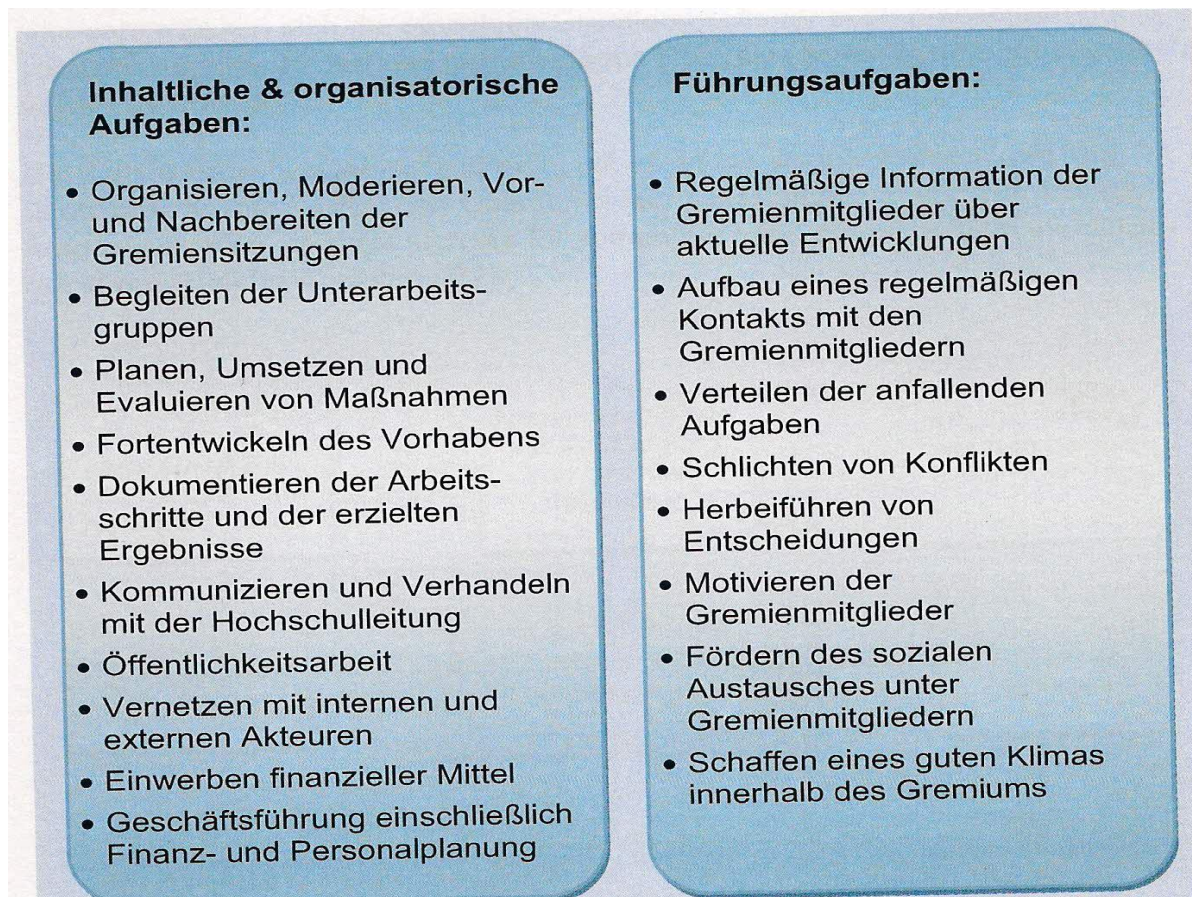


Abbildung 23 Aufgaben eines Sozialarbeits für die Gesundheitsförderung an der Hochschule¹⁰³

Auf die Dauer ist jedoch eine hauptamtliche Tätigkeit zwingend erforderlich. Für den Anfang ist es erstrebenswert eine Übergangslösung zu finden, welche sicherstellt, dass die Vergütung des Leiters erfolgt. Dies ist möglich, wenn die bisherige Tätigkeit als Teilzeitbeschäftigung durchgeführt wurde. Zudem kann die Stellenbesetzung zunächst für eine Hilfskraft angeboten werden. Wenn der Hauptkoordinator promovieren möchte und ein Professor der Hochschule die Betreuung zugesichert hat, kann dies über ein Stipendium der Hochschule oder des Landes finanziert werden.

Mittelfristig sollte an einer festen Stelle gearbeitet werden. Unerlässlich dabei ist, dass die finanziellen Mittel durch die Hochschule selbst finanziert werden. Ausschlaggebend dafür ist, dass eine genaue Stellenbeschreibung stattfindet. Damit wird der Hochschule bzw. der Hochschulleitung die genaue Aufgabenstellung des Stelleninhabers aufgezeigt. Zudem ist es förderlich, wenn

¹⁰³ TK (2010) S. 54

aufgezeigt wird, inwieweit sich solch eine Stelle positiv auf die Hochschule auswirken könnte. Hierfür ist auch der richtige Zeitpunkt entscheidend. Ein günstiger Moment liegt vor, wenn der Kanzler, der Personalrat und oder der Personalleiter dem Thema GF aufgeschlossen gegenüber stehen oder die Hochschule durch andere Entwicklungen über Geld verfügt. Ungünstig hingegen wäre allerdings, wenn gerade ein Stellenabbau an der Hochschule durchgeführt wird oder große Ausgaben in anderen Gesundheitsbereichen anfallen¹⁰⁴.

Um das Konzept der Gesundheitsförderung etablieren zu können ist es auf Dauer gesehen notwendig, dass an der Hochschule eine feste Arbeitsstelle entsteht. Diese sollte durch einen Sozialarbeiter besetzt werden.

¹⁰⁴ vgl. TK (2010) S. 54 - 57

8 Fazit

Gesundheitsförderung an deutschen Hochschulen ist ein präsent Thema und sollte an jeder Hochschule durchgeführt werden.

Um jedoch ein Konzept der Gesundheitsförderung an der HS Mittweida zu integrieren, müssen mehrere Faktoren (z.B. Kooperation mit verschiedenen Partnern, finanzielle Angelegenheiten, Bereitschaft der Dozenten, die räumlichen Bedingungen usw.) einbezogen werden. Es ist notwendig, dass jeder (der an der HS Mittweida tätig ist oder an der HS studiert) dem Projekt aufgeschlossen gegenüber steht. Und es sollte zunächst eine Bedarfsanalyse durchgeführt werden, welche alle Zielgruppen mit einbezieht. Zudem muss herausgefunden werden, welche Probleme bestehen und wo diese auftreten. Außerdem muss geprüft werden inwieweit man vorhandene Ressourcen hinzuziehen kann, um eine optimale Hilfestellung zu gewährleisten. Auch die Lebensumstände der Studierenden muss Berücksichtigung finden. Ein Studierender mit Kind bzw. Kindern oder ein Studierender mit Behinderung hat ganz andere Bedürfnisse und Wünsche wie „normale“ Studierende. Später sollten die Präventionsfelder (Ernährung, Bewegung, Psyche) an der Hochschule zur Anwendung kommen.

Ein Beispiel:

Das Aufstellen von Wasserspendern in den Gebäuden der Hochschule. Die Studierenden könnten dann, je nach Bedarf, sich mit frischem Wasser versorgen.

Wie schon erwähnt, kam bei der Umfrage, welche zum Zwecke der Arbeit durchgeführt wurde, heraus, dass sich der Großteil der Studierenden nicht gesund ernährt. Daher muss die gesunde Ernährung in den Fokus der

Studierenden gerückt werden. Um dies durchzuführen, wäre es möglich Kurse bezüglich des Themas an der Hochschule anzubieten.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist der Hochschulsport. Um diesen den Studierenden noch näher zu bringen wäre es wichtig, wenn die Semesterpläne der einzelnen Seminargruppen bei der Festsetzung der Sportzeiten berücksichtigt werden. Eine weitere Ursache für das nicht benutzen des Hochschulsports kann die zu geringe Anzahl der verfügbaren Plätze für eine Sportart liegen.

Insgesamt lässt sich sagen, dass die Gesundheitsförderung, speziell an der Hochschule Mittweida, ein wichtiger Faktor wäre, um den Studierenden und allen anderen Mitarbeitern eine Anlaufstelle zu bieten, welche ihnen eine vernünftige Beratung und Unterstützung bietet. Zudem sollte ein Sozialarbeiter im Bereich der Gemeinwesen-, Netzwerk-, und Ressourcenarbeit¹⁰⁵ tätig sein. Der wichtigste Aufgabenbereich eines Sozialarbeiters an der Hochschule ist die Beratung.

Eine Beratungsstelle, speziell für die Gesundheitsförderung an der Hochschule Mittweida ist sinnvoll und wäre durchaus gewollt.

Zum Schluß ein Zitat von Arthur Schopenhauer (1788-1860)

„Gesundheit ist nicht Alles,
aber
Alles ist nichts ohne Gesundheit!“

¹⁰⁵ vgl. BA Weber Nadine (2010) S. 18

Quellenverzeichnis

Literaturverzeichnis

Blech, Jörg (2008): Bewegung – Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert. 2.Auflage. S. Fischer Verlag. Frankfurt/ Main

Briekorn – Zinke, Marianne; Köhler – Offierski, Alexa (1997): Gesundheitsförderung in der Sozialen Arbeit – Eine Einführung für soziale Berufe. Lambertus Verlag. Freiburg im Breisgau

Destatis Statistische Bundesamt [Hrsg.] (2009): Bevölkerung Deutschlands bis 2060 – 12. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung. Wiesbaden. S. 14 - 16

Dietrich, Knut; Teichert, Wolfgang (2000): Gesundheit als Lebenskunst.XOX Verlag Steffen Burmeister. Hamburg

Domsch, Michel E. (2006): Handbuch Mitarbeiterbefragung. 2.Auflage. Springer Verlag. München

Göpel, Eberhard; Gesundheitsakademie e.V. [Hrsg.] (2010): Nachhaltige Gesundheitsförderung – Gesundheit gemein gestalten. Band 4. Mabuse Verlag. Frankfurt/ Main

Höhne, A.; Hochenegg, L. (2000): Brainfood – Power Nahrung fürs Gehirn. Wilhelm Heyne Verlag. München

Homfeldt, Hans- Günther; Hünersdorf [Hrsg.](1997): Soziale Arbeit und Gesundheit. Luchterhand Verlag. Neuwied

Huber, Gerhard (2009): Normalgewicht - das Deltaprinzip: Grundlagen und Module zur Planung von Kursen. Deutsche Ärzte Verlag. Köln. S. 4

Metzler, Heidrun; Wacker, Elisabeth (2005): Behinderung. In Otto, Hans- Uwe; Thiersch, Hans [Hrsg.]: Handbuch – Sozialarbeit Sozialpädagogik. 3. Auflage. Reinhardt Verlag. München. S. 119

Moser, Heinz (2008): Instrumentenkoffer für die Praxisforschung – Eine Einführung. 4. Auflage. Lambertus Verlag & Pestalozzianum. Ettenheim. S. 96 – 98

Otto, Lothar [Hrsg.] (2009): Hochschule Mittweida – Studienführer 2009/ 2010. Druckerei Oskar Görner GmbH. Chemnitz

Rigotti, T.;Korek, S.; Otto, K. (2010): Gesund mit und ohne Arbeit. Pabst Verlag. Lengerich

TK Techniker Krankenkasse [Hrsg.] (2007): Gesunde Hochschule – Ein Leitfaden für Gesundheitsexperten an Hochschulen. Hamburg

TK Techniker Krankenkasse [Hrsg.] (2008): Gesund studieren– Befragungsergebnisse des Gesundheitssurvey und Auswertungen zu Arzneiverordnungen. Hamburg

TK Techniker Krankenkasse [Hrsg.] (2010): Gesunde lebenswelt Hochschule – Praxishandbuch für den Weg zur Gesunden Hochschule. Hamburg.

TK Techniker Krankenkasse [Hrsg.](2013): Ernährung – Bewusst genießen und gesund bleiben. Hamburg/ Braunschweig

Verbraucherzentrale NRW (2009): Clever studieren – mit der richtigen Finanzierung. 3. Auflage. Düsseldorf

Waller, Heiko (2002): Gesundheitswissenschaft. Eine Einführung in Grundlagen und Praxis von Public Health. 3. Auflage. Kohlhammer. Stuttgart

Waller, Heiko (2007): Sozialmedizin. Grundlagen und Praxis. 6. Auflage. Kohlhammer. Stuttgart

Warnke, Ulrich (2011): Quantenphilosophie und Spiritualität. 2. Aufl. Scorpi Verlag. Berlin – München. S. 90

Wilms, Gunther (2008): Armut und Gesundheit - Gesundheitsförderung bei sozial benachteiligten Kindern im Elementarbereich. Grin Verlag. München und Ravensburg. S. 6

Gesetze

Einkommenssteuergesetz (EStG) in der Fassung 19. Oktober 2002 IS. 4210 (FNA 611-1)

Sozialgesetzbuch (SGB) Fünftes Buch(V): Gesetzliche Krankenversicherung in der Fassung von 20 Dezember 1988 (BGB1.IS.2477)

Internetquellen

anleiten.de [Hrsg.] (2005): Leistungskurve.
<http://www.anleiten.de/selbstorganisation/leistungskurve.html>, abgerufen am 26.06.2013

Apotheken Umschau [Hrsg.] (2012): Warum Bewegung so wichtig für den Körper ist.
<http://www.apotheken-umschau.de/Sport/Warum-Bewegung-so-wichtig-fuer-den-Koerper-ist-170249.html>, abgerufen am 15.06.2013

Gabler Verlag [Hrsg.]: Beanspruchung und Belastung.
<http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Archiv/56969/beanspruchung-und-belastung-v4.html>, verfügbar am 25.06.2013

GEW Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft [Hrsg.] (2009): 3.
Gesundheitstag der GEW für pädagogische Berufsfelder. http://www.gew-thueringen.de/Gesundheitstag_2009.html, abgerufen am 03.05.2013

Hochschule Mittweida [Hrsg.] (2013): Service für Menschen mit Behinderung/
chronischer Erkrankung. <https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/service-fuer-menschen-mit-behinderung-chronischer-erkrankung.html>, abgerufen am 15.06.2013

Hochschule Mittweida [Hrsg.] (2013): Fakultäten – Professuren und Mitarbeiter.
<https://www.hs-mittweida.de/hochschule/fakultaeten.html>, abgerufen am 10.06.2013

Hochschule Mittweida [Hrsg.] (2013): Das Audit "familiengerechte Hochschule".
<http://www.hs-mittweida.de/index.php?id=4109>, abgerufen am 16.06.2013

Hochschule Mittweida [Hrsg.] (2013): Studiengänge von A bis Z.
<https://www.studium.hs-mittweida.de/studienangebote.html>, abgerufen am 03.05.2013

Hochschule Mittweida [Hrsg.] (2013): Hochschulsport – Sportangebot.
<https://www.sport.hs-mittweida.de/sportangebot.html>, abgerufen am 17.05.2013

Holistic- Innovation: Was ist Gesundheit?. <http://www.holistic-innovation.org/themen/gesundheitsforderung/was-ist-gesundheit/>, abgerufen am 02.05.2013

Institut für Sporternährung e.V.: Brainfood.
<http://www.isonline.de/index.php?page=brainfood>, verfügbar am 02.07.2013

paradisi.de (2010): Der Unterschied vom Arbeitnehmer zum Angestellten und Arbeiter vom November.
http://www.paradisi.de/Freizeit_und_Erholung/Arbeit_und_Beruf/Arbeiter_und_Angestellte/Artikel/11807.php, verfügbar am 07.06.2013

Reiche, Dagmar (2012): Adipositas – Folgen.
<http://www.gesundheit.de/ernaehrung/essstoerungen/adipositas-folgen>,
abgerufen am 28.06.2013

SMWK Sächsisches Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst [Hrsg.]:
Angebote der Hochschulen. <http://www.studieren.sachsen.de/1549.html>,
abgerufen am 14.05.2013

studentenkind.de (2012): Studium mit Kind heute. <http://www.studentenkind.de/>,
verfügbar am 10.06.2013

Studentenwerk Freiberg: Mittweida – Essen. http://www.studentenwerk-freiberg.de/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=22&Itemid=39&lang=de,
abgerufen am 15.05.2013

TheFreeDictionary.com. Deutsches Wörterbuch.(2009): Masochist.
<http://de.thefreedictionary.com/masochisten>, abgerufen am 26.06.2013

Uni Osnabrück [Hrsg.]: Definitionen zur Belastung/ Beanspruchung.
<http://www.dermatologie.uni-osnabrueck.de/gesundprojekt/psychbelast0607/seiten/definition.html>, verfügbar
am 11.06.2013

Uni Rostock [Hrsg.]: Einführung in die Arbeitspsychologie.
<http://arbmed.med.uni-rostock.de/lehrbrief/belabea.htm>, verfügbar am
13.06.2013

Universitäten Deutschland [Hrsg.] (2012): Rückenprobleme durch langes Sitzen im Studium.

<http://www.universitaetendeutschland.de/neuigkeiten/rueckenprobleme-durch-langes-sitzen-im-studium-238.html>, abgerufen am 25.06.2013

Universität Duisburg – Essen [Hrsg.] (2013): Fakten und Studien rund um das Thema Stress im Studium.

http://www.unidue.de/abz/studierende/aktion_no_stress/fakten.php, abgerufen am 21.06.2013

Universitätsmedizin Leipzig IFB Adipositas Erkrankungen [Hrsg.]: Adipositas in Zahlen. <http://www.ifb-adipositas.de/presse/adipositas-zahlen> abgerufen am 10.07.2013

Vielhaber, Christiane (2010): Johan Lafer - Koch unter Volldampf.

<http://www.ksta.de/ratgeber/johann-lafer-koch-unter-volldampf,15189524,12648248.html>, verfügbar am 08.06.2013

Von Gramm, Dagmar (2008): JAKO-O Familien-Kongress 2008 - Knigge & gesunde Kinderernährung - RICHTIG ESSEN WILL GELERNT SEIN

http://www.familienkongress.de/fileadmin/pdfs/fk08/von_Cramm__Knigge-Ernaehrung.pdf, abgerufen am 25.06.2013

Wikipedia [Hrsg.] (2013): Gremium. <http://de.wikipedia.org/wiki/Gremium>, abgerufen am 23.06.2013

Wikipedia [Hrsg.] (2013): Hochschule Mittweida.

http://de.wikipedia.org/wiki/Hochschule_Mittweida, verfügbar am 11.06.2013

ZDF [Hrsg.] (2013 a): Wie gut sind Fertiggerichte?.

<http://www.zdf.de/ZDFzeit/Wie-gut-sind-Fertiggerichte-28368832.html>, abgerufen am 20.06.2013

ZDF [Hrsg.] (2013 b): Wie gut sind No- Name Lebensmittel?
<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/1840952/Wie-gut-sind-No-Name-Lebensmittel%253F#/beitrag/video/1840952/Wie-gut-sind-No-Name-Lebensmittel%3F>, abgerufen am 26.06.2013

Sonstige Quellen

Bachelorarbeit Bach, Judith - Ellen (2011): Präventionsraum Hochschule – Ein Fallbeispiel

Bachelorarbeit Weber, Nadine (2010): Förderung gesundheitsbezogenen Verhaltens an der Fakultät Soziale Arbeit der Hochschule Mittweida am Beispiel einer selbst organisierten studentischen Sportgruppe. S. 18

Heft Semesterplan der Hochschule Mittweida: Bachelor-/ Masterstudiengang - Fakultät Soziale Arbeit. Standort Roßwein. Wintersemester 2011/ 2012. S. 3

Gespräch mit meiner Freundin (Loreen Freifrau von Maydell). Sie war 16 Jahre lang eine Raucherin und versucht seit 90 Tagen mit dem Rauchen aufzuhören. Sie nimmt am Programm der Raucherentwöhnung durch die BZgA teil.

Anhang

Gesetze zur Gesundheitsförderung

Fragebogen Hochschule Mittweida zum Thema Gesundheitsförderung

Gesamte deskriptive Auswertung des Fragebogens

Emails Frau Landmann

Gesetze zur Gesundheitsförderung

§ 20 SGB V Prävention und Selbsthilfe

(1) Die Krankenkasse soll in der Satzung Leistungen zur primären Prävention vorsehen, die die in den Sätzen 2 und 3 genannten Anforderungen erfüllen. Leistungen zur Primärprävention sollen den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und insbesondere einen Beitrag zur Verminderung sozial bedingter Ungleichheit von Gesundheitschancen erbringen. Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen beschließt gemeinsam und einheitlich unter Einbeziehung unabhängigen Sachverständes prioritäre Handlungsfelder und Kriterien für Leistungen nach Satz 1, insbesondere hinsichtlich Bedarf, Zielgruppen, Zugangswegen, Inhalten und Methodik.

(2) Die Ausgaben der Krankenkassen für die Wahrnehmung ihrer Aufgaben nach Absatz 1 und nach den §§ 20a und 20b sollen insgesamt im Jahr 2006 für jeden ihrer Versicherten einen Betrag von 2,74 Euro umfassen; sie sind in den Folgejahren entsprechend der prozentualen Veränderung der monatlichen Bezugsgröße nach § 18 Abs. 1 des Vierten Buches anzupassen.

(3) u. (4) (weggefallen)

§ 20a SGB V Betriebliche Gesundheitsförderung

(1) Die Krankenkassen erbringen Leistungen zur Gesundheitsförderung in Betrieben (betriebliche Gesundheitsförderung), um unter Beteiligung der Versicherten und der Verantwortlichen für den Betrieb die gesundheitliche Situation einschließlich ihrer Risiken und Potenziale zu erheben und Vorschläge zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation sowie zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten zu entwickeln und deren Umsetzung zu unterstützen. § 20 Abs. 1 Satz 3 gilt entsprechend.

(2) Bei der Wahrnehmung von Aufgaben nach Absatz 1 arbeiten die Krankenkassen mit dem zuständigen Unfallversicherungsträger zusammen. Sie können Aufgaben nach Absatz 1 durch andere Krankenkassen, durch ihre Verbände oder durch zu diesem Zweck gebildete Arbeitsgemeinschaften (Beauftragte) mit deren Zustimmung wahrnehmen lassen und sollen bei der Aufgabenwahrnehmung mit anderen Krankenkassen zusammenarbeiten. § 88 Abs. 1 Satz 1 und Abs. 2 des Zehnten Buches und § 219 gelten entsprechend.

§ 20b SGB V Prävention arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren

(1) Die Krankenkassen unterstützen die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung bei ihren Aufgaben zur Verhütung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren. Insbesondere unterrichten sie diese über die Erkenntnisse, die sie über Zusammenhänge zwischen Erkrankungen und Arbeitsbedingungen gewonnen haben. Ist anzunehmen, dass bei einem Versicherten eine berufsbedingte gesundheitliche Gefährdung oder eine Berufskrankheit vorliegt, hat die Krankenkasse dies unverzüglich den für den Arbeitsschutz zuständigen Stellen und dem Unfallversicherungsträger mitzuteilen.

(2) Zur Wahrnehmung der Aufgaben nach Absatz 1 arbeiten die Krankenkassen eng mit den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung zusammen. Dazu sollen sie und ihre Verbände insbesondere regionale Arbeitsgemeinschaften bilden. § 88 Abs. 1 Satz 1 und Abs. 2 des Zehnten Buches und § 219 gelten entsprechend.

§ 20c SGB V Förderung der Selbsthilfe

(1) Die Krankenkassen und ihre Verbände fördern Selbsthilfegruppen und -organisationen, die sich die gesundheitliche Prävention oder die Rehabilitation von Versicherten bei einer der im Verzeichnis nach Satz 2 aufgeführten Krankheiten zum Ziel gesetzt haben, sowie Selbsthilfekontaktstellen im Rahmen der Festlegungen des Absatzes 3. Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen beschließt ein Verzeichnis der Krankheitsbilder, bei deren gesundheitlicher Prävention oder Rehabilitation eine Förderung zulässig ist; sie haben die Kassenärztliche Bundesvereinigung und die Vertretungen der für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen zu beteiligen. Selbsthilfekontaktstellen müssen für eine Förderung ihrer gesundheitsbezogenen Arbeit themen-, bereichs- und indikationsgruppenübergreifend tätig sein.

(2) Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen beschließt Grundsätze zu den Inhalten der Förderung der Selbsthilfe und zur Verteilung der Fördermittel auf die verschiedenen Förderebenen und Förderbereiche. Die in Absatz 1 Satz 2 genannten Vertretungen der Selbsthilfe sind zu beteiligen. Die Förderung kann durch pauschale Zuschüsse und als Projektförderung erfolgen.

(3) Die Ausgaben der Krankenkassen und ihrer Verbände für die Wahrnehmung der Aufgaben nach Absatz 1 Satz 1 sollen insgesamt im Jahr 2006 für jeden ihrer Versicherten einen Betrag von 0,55 Euro umfassen; sie sind in den Folgejahren entsprechend der prozentualen Veränderung der monatlichen Bezugsgröße nach § 18 Abs. 1 des Vierten Buches anzupassen. Für die

Förderung auf der Landesebene und in den Regionen sind die Mittel entsprechend dem Wohnort der Versicherten aufzubringen. Mindestens 50 vom Hundert der in Satz 1 bestimmten Mittel sind für kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung aufzubringen. Über die Vergabe der Fördermittel aus der Gemeinschaftsförderung beschließen die Krankenkassen oder ihre Verbände auf den jeweiligen Förderebenen gemeinsam nach Maßgabe der in Absatz 2 Satz 1 genannten Grundsätze und nach Beratung mit den zur Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe jeweils maßgeblichen Vertretungen von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen. Erreicht eine Krankenkasse den in Satz 1 genannten Betrag der Förderung in einem Jahr nicht, hat sie die nicht verausgabten Fördermittel im Folgejahr zusätzlich für die Gemeinschaftsförderung zur Verfügung zu stellen.

§ 20d SGB V Primäre Prävention durch Schutzimpfungen

(1) Versicherte haben Anspruch auf Leistungen für Schutzimpfungen im Sinne des § 2 Nr. 9 des Infektionsschutzgesetzes. Ausgenommen sind Schutzimpfungen, die wegen eines durch einen nicht beruflichen Auslandsaufenthalt erhöhten Gesundheitsrisikos indiziert sind, es sei denn, dass zum Schutz der öffentlichen Gesundheit ein besonderes Interesse daran besteht, der Einschleppung einer übertragbaren Krankheit in die Bundesrepublik Deutschland vorzubeugen. Einzelheiten zu Voraussetzungen, Art und Umfang der Leistungen bestimmt der Gemeinsame Bundesausschuss in Richtlinien nach § 92 auf der Grundlage der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission beim Robert Koch-Institut gemäß § 20 Abs. 2 des Infektionsschutzgesetzes unter besonderer Berücksichtigung der Bedeutung der Schutzimpfungen für die öffentliche Gesundheit. Abweichungen von den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission sind besonders zu begründen. Bei der erstmaligen Entscheidung nach Satz 3 muss der Gemeinsame Bundesausschuss zu allen zu diesem Zeitpunkt geltenden Empfehlungen der Ständigen Impfkommission einen Beschluss fassen. Zu Änderungen der Empfehlungen der Ständigen Impfkommission hat der Gemeinsame Bundesausschuss innerhalb von drei Monaten nach ihrer Veröffentlichung eine Entscheidung zu treffen. Kommt eine Entscheidung nach den Sätzen 5 bis 7 nicht termin- oder fristgemäß zustande, dürfen insoweit die von der Ständigen Impfkommission empfohlenen Schutzimpfungen mit Ausnahme von Schutzimpfungen nach Satz 2 erbracht werden, bis die Richtlinie vorliegt.

(2) Die Krankenkasse kann in ihrer Satzung weitere Schutzimpfungen vorsehen. Bis zum Vorliegen einer Richtlinie nach Absatz 1 Satz 5 gelten die bisherigen Satzungsregelungen zu Schutzimpfungen fort.

(3) Die Krankenkassen haben außerdem im Zusammenwirken mit den Behörden der Länder, die für die Durchführung von Schutzimpfungen nach dem Infektionsschutzgesetz zuständig sind, unbeschadet der Aufgaben anderer, gemeinsam und einheitlich Schutzimpfungen ihrer Versicherten zu fördern und sich durch Erstattung der Sachkosten an den Kosten der Durchführung zu beteiligen. Zur Durchführung der Maßnahmen und zur Erstattung der

Sachkosten schließen die Landesverbände der Krankenkassen und die Ersatzkassen gemeinsam Rahmenvereinbarungen mit den in den Ländern dafür zuständigen Stellen.

§ 3 Nr. 34 EStG: Betriebliche Gesundheitsförderung

Steuerfrei ... sind zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands und der betrieblichen Gesundheitsförderung, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch genügen, soweit sie 500 Euro im Kalenderjahr nicht übersteigen.

§ 1 SGBVII Prävention, Rehabilitation, Entschädigung

Aufgabe der Unfallversicherung ist es, nach Maßgabe der Vorschriften dieses Buches

1. mit allen geeigneten Mitteln Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten sowie arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu verhüten,
2. nach Eintritt von Arbeitsunfällen oder Berufskrankheiten die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Versicherten mit allen geeigneten Mitteln wiederherzustellen und sie oder ihre Hinterbliebenen durch Geldleistungen zu entschädigen.

Gesundheitsförderung an der Hochschule Mittweida

Ich führe diese Umfrage im Rahmen meiner Bachelorarbeit durch. Damit möchte ich herausfinden, wie und in welchem Umfang die Belastung und das Verständnis der eigenen Gesundheit im Fokus steht. Zudem möchte ich herausfinden welche Angebote ihr in Zukunft nutzen möchtet.

Bitte nehmen Sie nur an der Umfrage teil, falls Sie gerade studieren, ein Studium abgeschlossen haben oder in nächster Zeit ein Studium beginnen werden.

Diese Umfrage ist anonym. Es werden keinerlei Informationen gespeichert, durch die Sie im Nachhinein identifiziert werden könnten. Die Ergebnisse der Umfrage nutze ich ausschließlich für meine Bachelorarbeit.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, die Umfrage zu beantworten.

Diese Umfrage enthält 24 Fragen.

Allgemeines

1. Geschlecht

- ☐ weiblich
- ☐ männlich

2. Wie alt bist du?

3. Hast du Kinder?

- ☐ nein
- ☐ ja
- ☐ ja, bin alleinerziehend

4. Bist du im Sinne des SGB IX behindert oder schwerbehindert?

- ☐ nein
- ☐ ja
- ☐ ja, ich benötige einen Rollstuhl

5. Welchen Studiengang besuchst du?

6. In welcher Fakultät studierst du?

- ☐ Elektro- und Informationstechnik
- ☐ Maschinenbau
- ☐ Mathematik/Naturwissenschaften/Informatik
- ☐ Medien
- ☐ Soziale Arbeit
- ☐ Wirtschaftswissenschaften

7. Wie viele Wochenstunden verbringst du durchschnittlich an der Hochschule?

- ☐ < 10 h
- ☐ < 20 h
- ☐ < 30 h
- ☐ > 30 h

8. Wie viele Wochenstunden studierst du zusätzlich außerhalb für die Hochschule?

- ☐ < 2 h
- ☐ < 5 h
- ☐ < 10 h
- ☐ > 10 h

9. Wie lange dauert dein Fahrweg von der Wohnung zur Hochschule im Durchschnitt?

- ☐ < 30 min
- ☐ < 1h
- ☐ > 1 h

Belastung

10. Wie schätzt du die Arbeitsbelastung ein?

Bitte wähle die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	Sehr stark	stark	weniger stark	gleich stark/gering	weniger gering	gering	sehr gering
Psychisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Physisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Umwelteinflüsse (Lärm, Geruchsbelästigung, Vibration, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Welchen Ausgleich zum Hochschulalltag nimmst du wahr?

- ☐ Sport
- ☐ Entspannungsübungen
- ☐ kulturelle Aktivitäten
- ☐ gesellschaftliches Engagement
- ☐ keine Ausgleichsaktivitäten
- ☐ Sonstiges:

12. Wodurch wird dein Wohlbefinden negativ beeinflusst?

- ☐ Lärm
- ☐ Reizüberflutung
- ☐ weite Wege zwischen den Veranstaltungen
- ☐ zu hohe Anforderungen des Studiums
- ☐ Stress
- ☐ Arbeit
- ☐ Sonstiges:

13. Selbsteinschätzung: Was „stresst“ dich im Studium?

Ernährung

14. Wie oft isst du Obst und Gemüse?

- ☐ Ich esse kein Obst und / oder Gemüse
- ☐ 1-2 Portionen / Tag

- ☐ mind. 3 Portionen / Tag

15. Nimmst du das Essensangebot der Mensa wahr?

- ☐ nein
- ☐ ja
- ☐ ja manchmal (weniger als 3x in der Woche)

16. Ernährst du dich – deiner Meinung nach – gesund?

- ☐ nein
- ☐ ja
- ☐ ja, durch eine Erkrankung/ Allergie (sonstiges) kann ich nicht alle Lebensmittel essen

Bewegung

17. Wie oft machst du Sport?

- ☐ nie
- ☐ 1-2x/ Woche
- ☐ mind. 3x /Woche

18. Nutzt du die Angebote des Hochschulsports?

- ☐ nein
- ☐ ja
- ☐ wenn ja, was für eine Sportart?

Gesundheitsförderung

19. Wie wichtig ist dir deine Gesundheit?

- ☐ sehr wichtig
- ☐ wichtig
- ☐ weniger wichtig
- ☐ ist mir egal

20. Welche Angebote würdest du an der Hochschule nutzen wollen?

- ☐ "bewegte Pause" Pausensport
- ☐ Rückzugsmöglichkeiten
- ☐ Wasserspender
- ☐ gesunde Ernährung
- ☐ Sonstiges:

21. An welchen Themen der Gesundheitsförderung hast du Interesse?

- ☐ Entspannung/ Stressbewältigung
- ☐ gesunde Ernährung
- ☐ Raucherentwöhnung
- ☐ Bewegungsprogramme
- ☐ Sonstiges:

22. Treffen folgende Aussagen zu?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	Das Angebot an gesunder Ernährung ist ausreichend	An der Hochschule sollte generell nicht geraucht werden	Die Zeit zwischen den Veranstaltungen sind teilweise zu knapp kalkuliert	Das Angebot des Hochschulsports sollte beibehalten werden
trifft überhaupt nicht zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
trifft eher nicht zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
unentschieden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
trifft eher zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
trifft vollkommen zu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Wie schätzt du deinen derzeitigen Gesundheitszustand ein?

- ☐ ausgezeichnet
- ☐ sehr gut
- ☐ gut
- ☐ weniger gut
- ☐ schlecht

24. Was würdest du an deiner Fakultät ändern in Hinsicht auf die Gesundheit der Studenten?

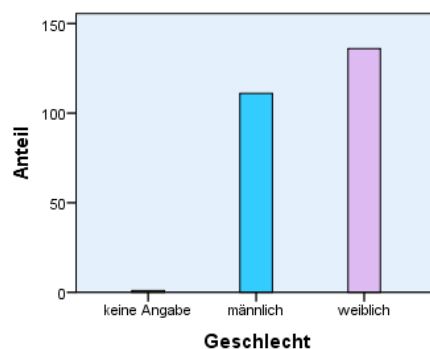
Vielen Dank für die Beantwortung des Fragebogens.

Gesamte deskriptive Auswertung des Fragebogens

Frage 1 Geschlecht

Es nahmen 136 weibliche, sowie 111 männliche Studenten an der Umfrage teil. Ein Befragter machte keine Angabe bezüglich des Geschlechtes.

Durch diese Angaben ist davon auszugehen, dass das Mischungsverhältnis der weiblichen Studenten zu den männlichen Studenten nahezu 1:1 ist. Wobei die Tendenz in Richtung weibliche Studenten geht.



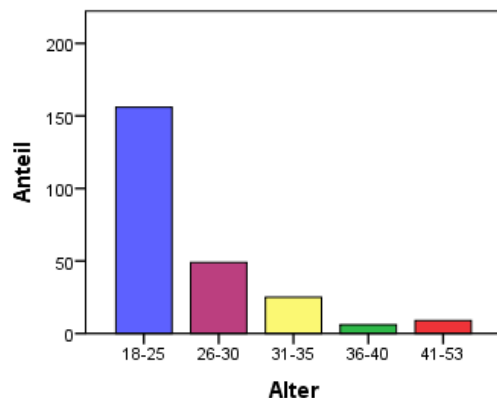
Geschlecht

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
keine Angabe	1	,4	,4	,4
Gültig männlich	111	44,8	44,8	45,2
weiblich	136	54,8	54,8	100,0
Gesamt	248	100,0	100,0	

Frage 2 Alter

Der Großteil der Teilnehmer, etwa drei Fünftel waren zum Zeitpunkt der Umfrage zwischen 18 und 25 Jahren. Etwa ein Fünftel war zwischen 26 und 30 Jahren. 25 Personen gaben an zwischen 31 und 35 Jahre alt zu sein. Neben den 6 Befragten, deren Alter zwischen 36 und 40 Jahren lag, nahmen auch noch 9 Studenten an der Umfrage teil, welche zwischen 41 und 53 Jahre alt waren. Lediglich 3 Personen machten keine Angabe bezüglich des Alters.

Aus diesen Angaben lässt sich schlussfolgern, dass der Altersdurchschnitt der Studenten zwischen 18 und 35 Jahren liegt.

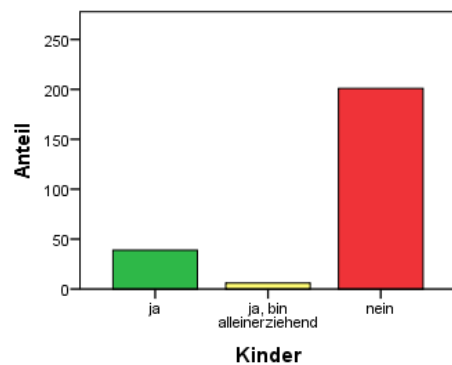


Alter

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Keine Angabe	3	1,2	1,2	1,2
18-25	156	62,9	62,9	64,1
26-30	49	19,8	19,8	83,9
Gültig 31-35	25	10,1	10,1	94,0
36-40	6	2,4	2,4	96,4
41-53	9	3,6	3,6	100,0
Gesamt	248	100,0	100,0	

Frage 3 Kinder

39 Studenten gaben an Kinder zu haben. 6 Teilnehmer sind darüber hinaus allein erziehend und 201 Studenten haben keine Kinder und komplettieren mit 2 Personen, die keine Angaben machten, die Antwort zu Frage 3.

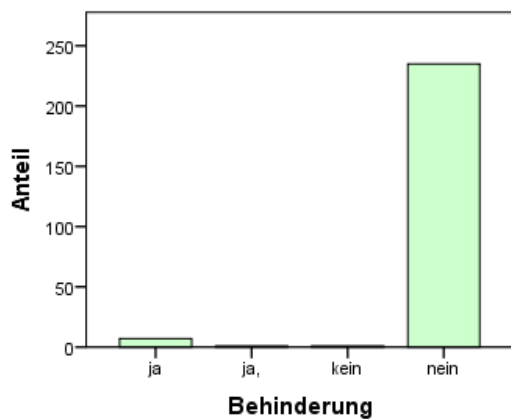


Kinder

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Keine Angabe	2	,8	,8	,8
ja	39	15,7	15,7	16,5
Gültig ja, bin allein erziehend	6	2,4	2,4	19,0
nein	201	81,0	81,0	100,0
Gesamt	248	100,0	100,0	

Frage 4 Behinderung

Zum Thema Behinderung gaben von 248 Befragten 7 Studenten an mit einer Behinderung zu leben, wovon einer einen Rollstuhl benötigt. 5 Studenten nahmen keine Stellung zu dieser Frage.

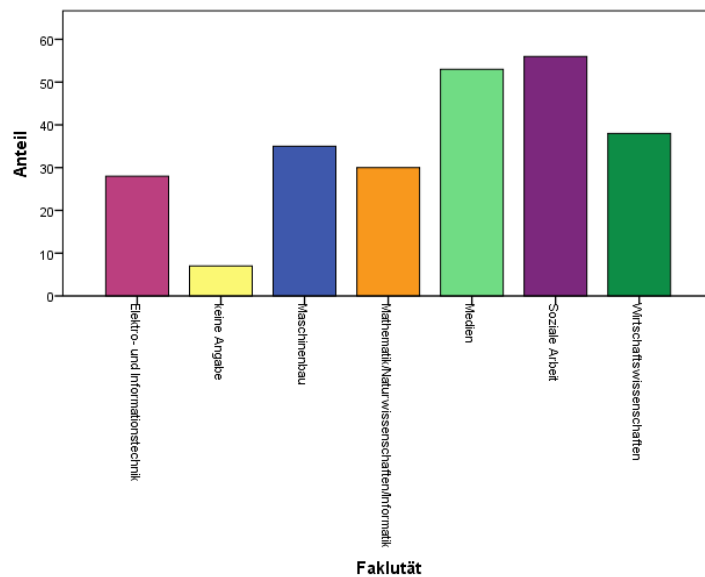


Behinderung

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
ja	7	2,8	2,8	4,4
ja, ich benötige einen Rollstuhl	1	,4	,4	4,8
Keine Antwort	5	2	2	6,8
nein	235	94,8	94,8	100,0
Gesamt	248	100,0	100,0	

Frage 6 Fakultät

Studenten aus allen Fakultäten der Hochschule Mittweida nahmen an der Befragung teil, wobei der Anteil mit je ein Fünftel aus den Bereichen Medien und Soziale Arbeit am höchsten war. Unter den Teilnehmern waren 8 Befragte, die keine Angaben machten. Die restlichen Studenten verteilen sich fast gleichmäßig auf die übrigen Fakultäten.



Unter allen Befragten waren die verschiedensten Studiengänge in den jeweiligen Fakultäten vertreten. In dieser Auswertung wird außer Acht gelassen, wie viele Studenten welchen Studiengang besucht haben.

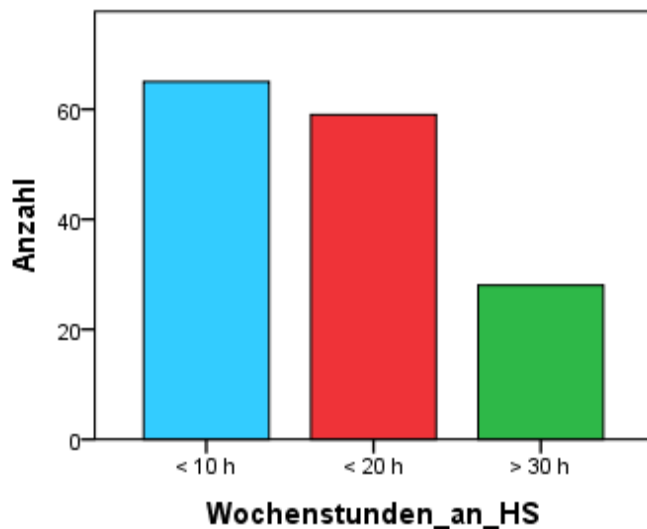
Faklutät

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Keine Angabe	8	3,2	3,2	14,9
Elektro- und Informationstechnik	28	11,3	11,3	11,7
Maschinenbau	35	14,1	14,1	28,6
Gültig Mathematik/Naturwissenschaften/Informatik	30	12,1	12,1	40,7
Medien	53	21,4	21,4	62,1
Soziale Arbeit	56	22,6	22,6	84,7
Wirtschaftswissenschaften	38	15,3	15,3	100,0
Gesamt	248	100,0	100,0	

Frage 7 Wochenstunden an der HS

Etwa 11% der befragten Studenten gaben an über 30 Wochenstunde an der Hochschule zu leisten. 65 Studenten leisten bis zu 10 Wochenstunden und 59 Befragte zwischen 10 und 20 Wochenstunden für die Hochschule.96 Studenten machten keine Angabe.

Daraus kann man schlussfolgern, dass die Studenten im Schnitt 10 bis 20 Wochenstunden für die Hochschule leisten.



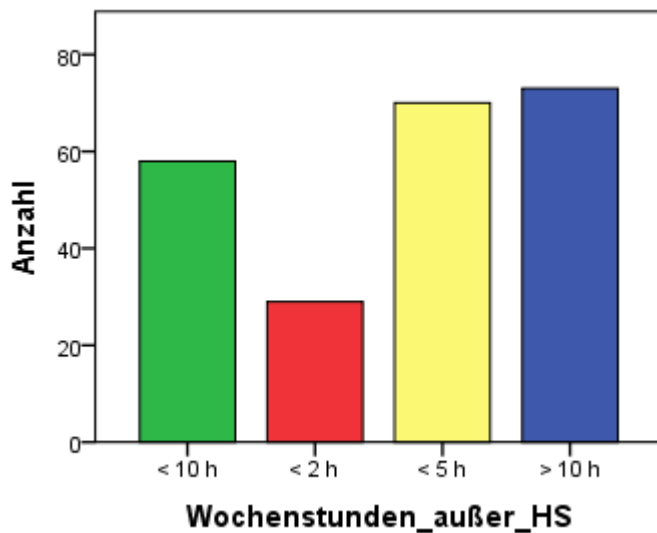
Wochenstunden_an_HS

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Keine Angabe	96	38,7	38,7	38,7
< 10 h	65	26,2	26,2	64,9
< 20 h	59	23,8	23,8	88,7
> 30 h	28	11,3	11,3	100,0
Gesamt	248	100,0	100,0	

Frage 8 Wochenstunden zusätzlich zur HS

Außerhalb der Hochschule gibt es 78 Studenten, welche zusätzlich für das Studium über 10 Stunden Arbeit leisten. 58 weitere Studenten leisten zwischen 5 – 10 Stunden. Lediglich 2 Stunden zusätzlicher Arbeit leisten 29 der Studenten. Die restlichen 70 Studenten gaben an zwischen 2 – 5 Stunden zusätzlich zur Hochschule Zeit in ihre Arbeit zu investieren.

Das lässt den Schluss zu, dass die Studenten der Hochschule Mittweida im Schnitt 5 Stunden zusätzliche Zeit in die Arbeit für die Hochschule investieren.



Wochenstunden_außer_HS

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Keine Angabe	18	7,3	7,3	7,3
< 10 h	58	23,4	23,4	30,6
< 2 h	29	11,7	11,7	42,3
< 5 h	70	28,2	28,2	70,6
> 10 h	73	29,4	29,4	100,0
Gesamt	248	100,0	100,0	

Frage 9 Fahrweg

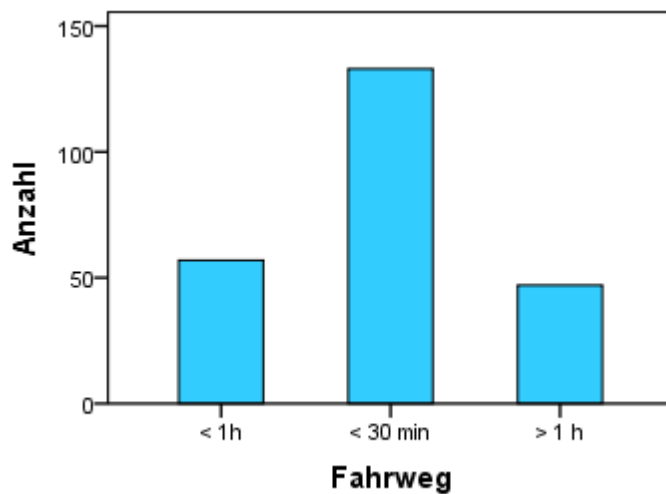
Der Fahrweg wurde in drei Zeitangaben vorgegeben.

Die Angaben machen folgendes ersichtlich:

53,6% gaben an weniger als 30 Minuten Fahrweg zur Hochschule zu haben. Etwa ein Fünftel der Studenten nimmt einen Fahrweg über eine Stunde in Kauf, wohingegen 23% der Studenten weniger als eine Stunde Fahrweg zur Hochschule haben. 11 Teilnehmer machten zu dieser Frage keine Angabe.

Fahrweg

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
keine Angabe	11	4,4	4,4	4,4
< 1 h	57	23,0	23,0	27,4
Gültig < 30 min	133	53,6	53,6	81,0
> 1 h	47	19,0	19,0	100,0
Gesamt	248	100,0	100,0	



Frage 10 Arbeitsbelastung

Aus der Grafik ist abzulesen, dass die physische Belastung und die Belastung durch Umwelteinflüsse ähnlich eingeschätzt wird und zwar eher niedrig. Die befragten Studenten äußerten hingegen, dass sie sich einer hohen psychischen Belastung ausgesetzt sehen.

Daraus ist eine Diskrepanz zu erkennen, die eindeutig auf eine hohe geistige Beanspruchung der Studenten schließen lässt, wohingegen die anderen Belastungen eine eher untergeordnete Rolle spielen.

Psychische_Belastung

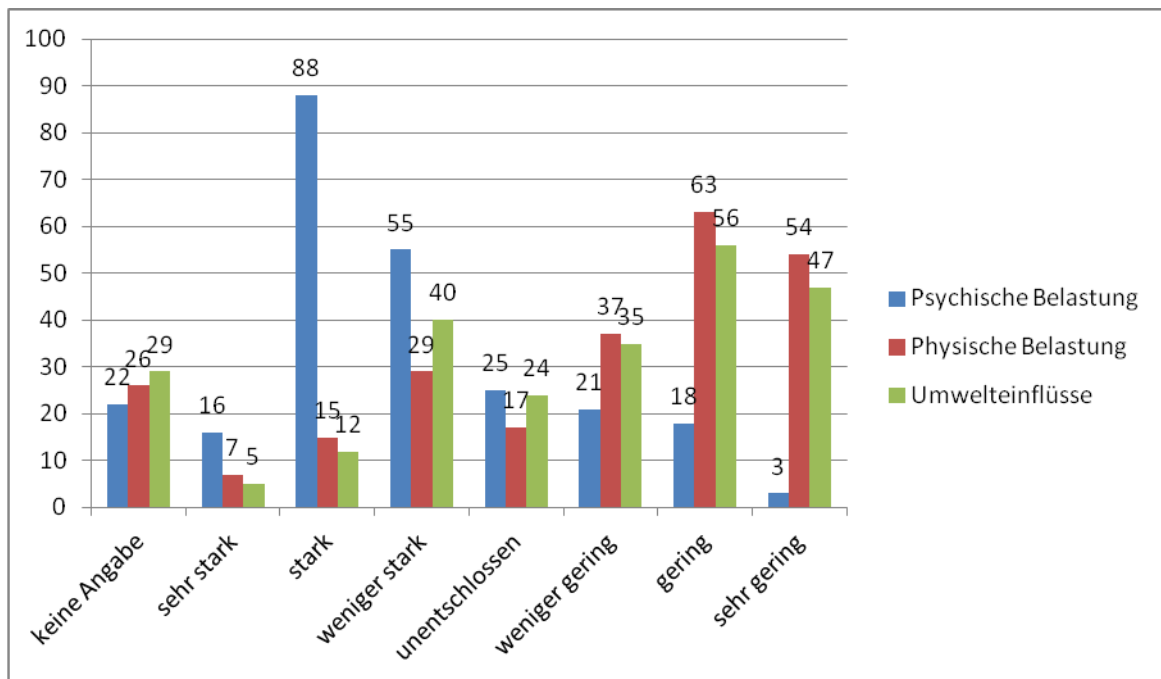
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	keine Angabe	22	8,9	8,9	8,9
	gering	18	7,3	7,3	16,1
	gleich stark/ gering	25	10,1	10,1	26,2
	sehr gering	3	1,2	1,2	27,4
	Sehr stark	16	6,5	6,5	33,9
	stark	88	35,5	35,5	69,4
	weniger gering	21	8,5	8,5	77,8
	weniger stark	55	22,2	22,2	100,0
	Gesamt	248	100,0	100,0	

Physische_Belastung

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	keine Angabe	26	10,5	10,5	10,5
	gering	63	25,4	25,4	35,9
	gleich stark/ gering	17	6,9	6,9	42,7
	sehr gering	54	21,8	21,8	64,5
	Sehr stark	7	2,8	2,8	67,3
	stark	15	6,0	6,0	73,4
	weniger gering	37	14,9	14,9	88,3
	weniger stark	29	11,7	11,7	100,0
	Gesamt	248	100,0	100,0	

Umwelteinflüsse

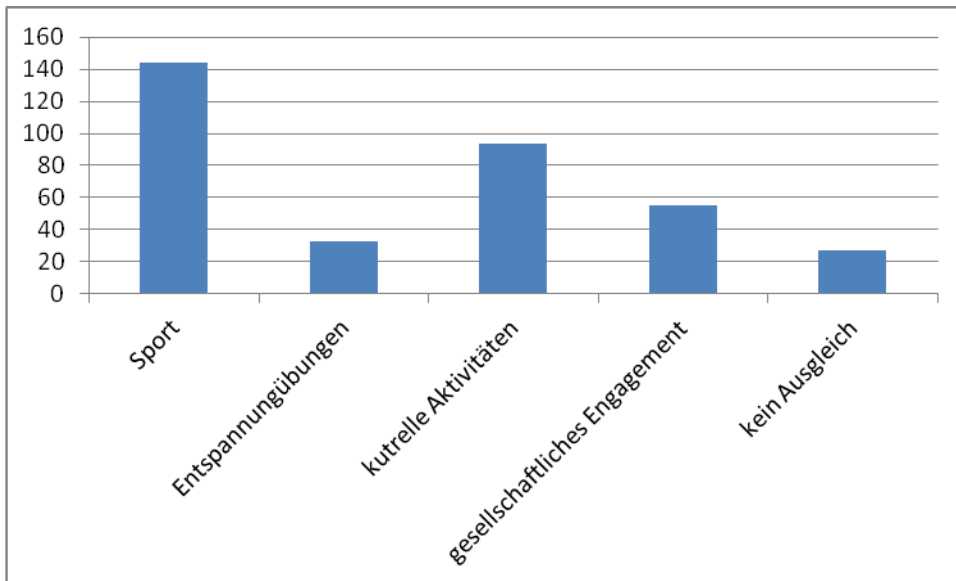
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	keine Angabe	29	11,7	11,7	11,7
	gering	56	22,6	22,6	34,3
	gleich stark/ gering	24	9,7	9,7	44,0
	sehr gering	47	19,0	19,0	62,9
	Sehr stark	5	2,0	2,0	64,9
	stark	12	4,8	4,8	69,8
	weniger gering	35	14,1	14,1	83,9
	weniger stark	40	16,1	16,1	100,0
	Gesamt	248	100,0	100,0	



Frage 11 Ausgleich zur HS

Um den Belastungen des Studiums standzuhalten, ist es notwendig einen Ausgleich zu schaffen. Genau 27 Befragte von 248 gaben allerdings an keinen Ausgleich zu machen. Der Großteil der restlichen Befragten macht Sport. Auch kulturelle Aktivitäten verschiedenster Art wurden genannt. Etwa ein Fünftel engagiert sich gesellschaftlich, die übrigen Umfrageteilnehmer machen Entspannungsübungen. Die Befragten hatten die Möglichkeit anzugeben welchen Aktivitäten genau sie nachgehen. Genannt wurden Aktivitäten aus allen Bereichen, z.B. Fahrrad fahren, Yoga, Theater Besuche und Lesen.

Sport	144
Entspannungsübungen	33
kulturelle Aktivitäten	94
gesellschaftliches Engagement	55
kein Ausgleich	27



Sonstiger Ausgleich:

- Fußball, Volleyball
- Fitnessstudio, Fahrradfahren
- Tennis, Zumba
- Motorsport
- Karate, Laufen
- Fitness, Kanu
- Vereinsfußball
- Frisbee, Mountainbike, Schwimmen
- Yoga
- Wohnheimrat
- Yoga
- Tai Chi, Qi Gong
- Jogging
- lesen
- Fantasiereisen, Entspannungs-CD
- Gitarre spielen, Malerei, Konzerte besuchen
- Musizieren

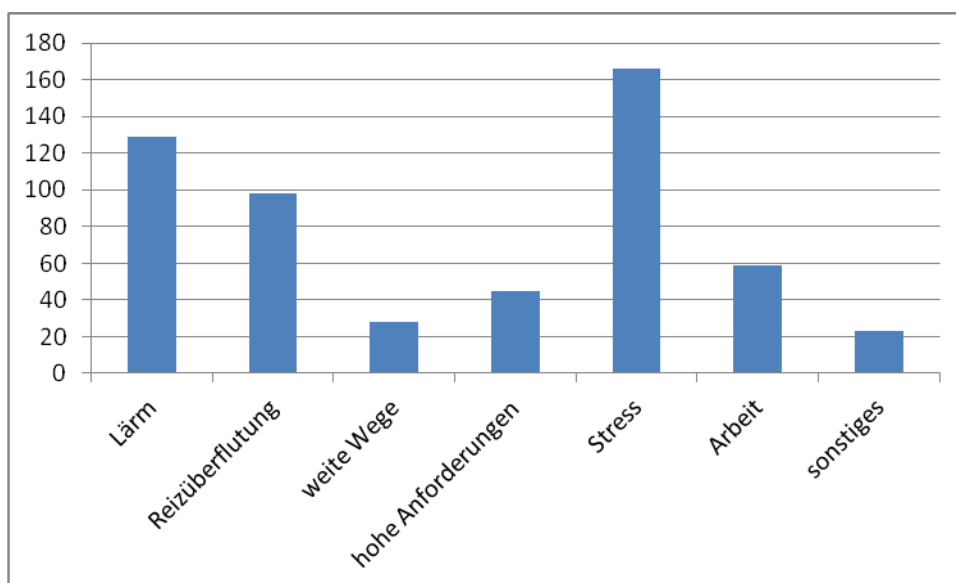
- Handball
- Badminton
- Kirchenchor
- Musik
- Theater, Konzerte, Museen, Ausstellungen
- Kino
- Polnisch lernen, Kirchgemeinde
- Vereinstätigkeit
- DRK
- Freunde, Familie, Ehrenamt
- ehrenamtlicher Trainer im Breitensport
- Lebenshilfe
- Feiern, Freunde treffen, Bier trinken
- TV, PC, Konsole
- Projektmitarbeit
- Spaß
- Berufstätigkeit
- Spazieren gehen
- Arbeit
- gemütliche Abende mit Freunden
- PC Spiele, zocken
- Garten
- Klavier spielen
- Motorrad
- Gitarre, Violine, Band
- Bowling
- Entspannung auf dem Sofa
- Hund ausführen
- Kunst

- Benzin verbrennen
- Die Hochschule kann auch Spaß machen ;)

Frage 12 negative Beeinflussung auf das Wohlbefinden

Das Wohlbefinden des Einzelnen ist entscheidend für den Lernerfolg, negative Faktoren schmälern allerdings die Lernleistung. In der Umfrage wurde auf diese negativen Faktoren, aus Sicht der Studenten, näher eingegangen. Mehrfachnennungen waren hierbei möglich. Auffällig ist die häufige Nennung von Stress und Lärm, welche auch außerhalb der Hochschule sehr oft als Grund für Krankheiten und verminderte Leistung (z.B. in der Arbeit) gelten. Eine Reizüberflutung wird von den Studenten ebenso als Problem gesehen, welches sich negativ auf deren Wohlbefinden auswirkt. Weitere Nennungen betreffen weite Wege, hohe Anforderungen und das Arbeiten nebenher, um das Studium finanzieren zu können.

Lärm	129
Reizüberflutung	98
weite Wege	28
hohe Anforderungen	45
Stress	166
Arbeit	59
sonstiges	23



sonstige Beeinflussung:

- Nebenhörerschaft
- ständige Planänderungen, lange Pausen zwischen den einzelnen Veranstaltungen
- laute Nachbarn
- private Faktoren
- Straßenlärm
- Baulärm
- eigener Leistungsdruck, Motivationsprobleme
- hoher Arbeitsaufwand neben Beruf
- weil ich viele Rollen/Aufgaben unter einen Hut bringen muss
- zu viele Projekte
- Haushalt, Kinder, Studium
- ist aber normal
- Terminstress
- Prüfungszeit
- Fernstudium
- Arbeitsaufwand
- Schlechte Luft
- Zusätzliche Kinderbetreuung
- Bachelor/ Master Regelung
- Gattin
- es ist schwierig das Studium in Vollzeit mit allen seinen Aufgaben zu bewältigen und seine Freizeitaktivitäten herunterschrauben muss. Bin bezüglich des Studium sehr engagiert (Projektarbeiten, Selbststudium)
- Zu wenig Bewegung/zu wenig frische Luft
- zu geringe Qualität und Anspruch im Studium seitens der HS
- Keine kontinuierliche Bleibe während des 5 Jährigen Studiums
- Sauerstoffarme Luft

Frage 13 Selbsteinschätzung „Was stresst dich im Studium?“

In Frage 13 hatten die Studenten die Möglichkeit eine Selbsteinschätzung zum Thema Stress im Studium abzugeben. Hier werden die Antworten aufgeführt:

- zu viele Belege auf einmal
- Ständige Erreichbarkeit und keine wirkliche Trennung von Studium und Freizeit.
- Chronischer Geldmangel - neben Arbeit und Studium bleibt wenig Zeit für sich selbst
- Projekte, die außerhalb des Stundenplans erfolgen wie Campusfestival und Medienforum, Radio, Novum
- siehe 12.
- Zu viel Infos in zu kurzer Zeit
- Vorbereitung auf Lehrveranstaltungen
- knappes Zeitfenster für Belege/ Referate auf Grund einer überdurchschnittlichen Arbeitsbelastung im Beruf - zusätzliche Vorlesungstage
- Schlechte Vorträge von anderen Studenten
- Referate halten, Klausurenphasen
- Unterricht von 8.30 bis 18.30 Uhr + 2 Stunden Fahrt
- Extrawürste, z.B. für Schwangere, die bei uns ständig Vergünstigungen bekommen. Ich muss neben dem Studium verdammt viel arbeiten, da ich kein Bafög mehr bekomme und bekomme auch keine Sonderbehandlung
- Doppelbelastung im Berufsbegleitenden Studiengang Studium und Arbeit Professoren die Belegarbeiten von 10 Seiten fordern und zusätzlich noch Präsentation um ihren Unterricht zu füllen
- Zu viele Prüfungsleistungen, teilweise die Terminvergabe der Prüfungen
- Viele Prüfungsleistungen (z.B.) Referate kommen in einer kurzen Zeitspanne geballt vor.
- weiter Fahrtweg, zusätzliche Arbeit, zu erbringende Prüfungsleistungen
- zu große Seminargruppen, schlechte Lehrveranstaltungen, zu viele Hintergrundgeräusche

- die hohe Anzahl an Mitstudenten viele Prüfungsleistungen als längerfristige Projekte nebeneinander Auseinandersetzungen mit Kommilitonen
- Gruppenarbeiten mit unfähigen Gruppenmitgliedern
- kein geregelter Modulablauf - mäßiger Kontakt zu den Profs - längerer Ausfall von Modulen - unbefriedigendes (Mensa-)-essen
- Unorganisiertheit
- Viel Vor- und Nachbereitung zu Hause, Termindruck
- zu viele Prüfungen und mein eigener Leistungsanspruch
- im Studium stresst mich eher die Organisation, da Berufsbegleitendes Studium. Termine für Blockveranstaltungen müssen mit Arbeitgeber abgeklärt werden - oder können nicht wahrgenommen werden.
- laute Vorlesungen, schlechte Organisation (kurzfristige Änderungen, auch von Prüfungsterminen)
- in manchen Semestern zu viele Belegarbeiten und Vorträge in einem sehr knappen Zeitraum, viele Prüfungen werden in die erste Prüfungswoche gelegt und nicht auf alle drei verteilt
- Unklare Leistungsanforderungen und Standards, geringer Anspruch für ein Masterstudium, damit Unklarheit wie viel der Abschluss wert ist und wie viel ich mich deshalb außerhalb qualifizieren muss. Zu wenig Geld oder Zeit für die Kinder. Entweder arbeiten oder für die Kinder (2) da sein neben dem Studium, alles drei geht nicht und Bafög allein ist zu gering.
- Der Anreiseweg von 700km (eine Strecke) zur Hochschule für die Präsenzveranstaltung.
- viele unterschiedliche Aufgaben parallel
- inkompetente Studenten und Hausaufgaben
- psychischer Druck, Versagensangst
- Job und Studium zeitlich unter einen Hut zu bekommen
- viele Vorlesungen, wenig Freizeit, viele Praktika
- Print (Novum) Prüfungen Beiträge für Zoom
- Ständige Erreichbarkeit, sich überschneidende Termine, Terminkoordination, "Deadlines"
- Professoren
- Gute Frage. Die Momente, an denen viel in kurzer Zeit zu bewältigen ist.
- fehlende Eigenmotivation

- Seminararbeiten
- Viele Belegarbeiten
- Präsentationen
- nicht erreichbare Profs
- Zu hohe Anforderungen
- Viel Arbeit
- Hohe Arbeitsleistung körperliche Beeinträchtigungen
- Leistungsdruck
- Zu viel gleichzeitig zu bearbeiten. Keine Zeit für tiefer gehende, über den Vorlesungsstoff hinausgehende Recherchen. das Administrativ-Organisieren (Zeitplan/Vorausplanen) - Ausfall/Verschiebung der Vorlesungen
- Praxismodule neben dem Theorieunterricht
- Mathe
- zu viele Projekte parallel
- unzureichender Informationsfluss zwischen Uni und Student
- Prüfungsleistungen
- langwierige Kommunikationswege/Hochschulbürokratie
- wenn man zuviel gefördert wird, d.h. wenn man allein in einer Vorlesung oder Seminar und die Profs einen zu sehr belasten Das schlechte Gewissen, viele Dinge bis zur Abgabefrist aufzuschieben
- Unfähige und überforderte Dozenten sowie das Personal der Hochschule bei Fragen, die das Studium betreffen.
- Meine eigenen Ansprüche
- Leistungsdruck, Zukunftsängste
- derzeit nichts, da ich im Mastersemester bin
- unbequeme Sitzmöglichkeiten z.B. in Haus 2
- Unterforderung, unterschiedlichen Meinungen und Ansichten der Dozenten z.B. wissenschaftlichen Mitarbeitern--> es gibt keine wirklichen einheitlichen Standards
- negatives soziales Klima schlechte Organisation der HS
- wenn zu viele Termine auf Arbeit und beim Studium zusammen fallen
- viele Vorlesungen an einem Tag die Zeit vor den Prüfungen

- mangelnde Kommunikation seitens der Hochschule, wenig Übereinstimmung zwischen Studienablaufplan und Wirklichkeit, zu wenig Wahlmöglichkeiten während des Studiums
- Alle Aufgaben möglichst zeitnah fertig zu stellen
- Zeitdruck
- Wenig Zeit zum Lernen
- Da ich einen Diplomstudiengang belege, bin ich vom herkömmlichen Stress den Bachelor-Pöbels befreit. Ansonsten Prüfungen wenn mal wieder niemand weiß was auf den Spicker gehört
- ständige Stundenausfälle, Fahrtzeit
- das ich keine Rückantwort vom Betreuer meiner Forschungsarbeit bekomme
- Es kann schon einmal vorkommen dass man für ein Praxismodul sehr viel Zeit aufopfert. Am meisten gestresst haben mich die Produktionstage unserer Studentenzeitung. Da kam es schon mal vor dass man fast 18 Stunden in einem kleinen Raum vor einem Computer saß. Oder dringend 18.00Uhr den Bürgermeister anrufen musste. Andererseits habe ich auch viel gelernt.
- nicht funktionierte Technik/Arbeitsmaterialien, abwesende Teammitglieder
- Zeitliche Überschneidung von Beleg/Projektarbeiten für verschiedene Module
- zu viele Themen, mit denen sich beschäftigt werden muss, zu kurze Abstände zwischen Vorträgen, Prüfungen, Belegen keine Zeit um sich mit interessanten Themen tiefer auseinander zu setzen, also richtig zu studieren
- langweilige Fächer, die bestanden werden müssen
- Professoren, die zu viel philosophieren und nicht zum Punkt kommen. Mitschüler, die leise reinreden und man nix mehr hört sowie Professoren, die LEISE sprechen. Professoren, die keine ordentlichen Soll-Angaben machen und dann schlechte Noten geben.
- unverständliche Erläuterungen des Lernstoff (praktischer Sinn der Theorie)
- überzogene ansichten einiger Hilfswissenschaftler
- Projektarbeit bis in die späten Abendstunden (Teammeetings usw.)
- Wenn die Professoren es mit den Informationen übertreiben

- Teilweise zu unorganisierte VO. Besonders Lehrveranstaltungen in denen man nur mitschreibt und kaum hinterher kommt, weil der Prof nur redet bzw. das Script runterrasselt

Frage 14 Obst und Gemüse

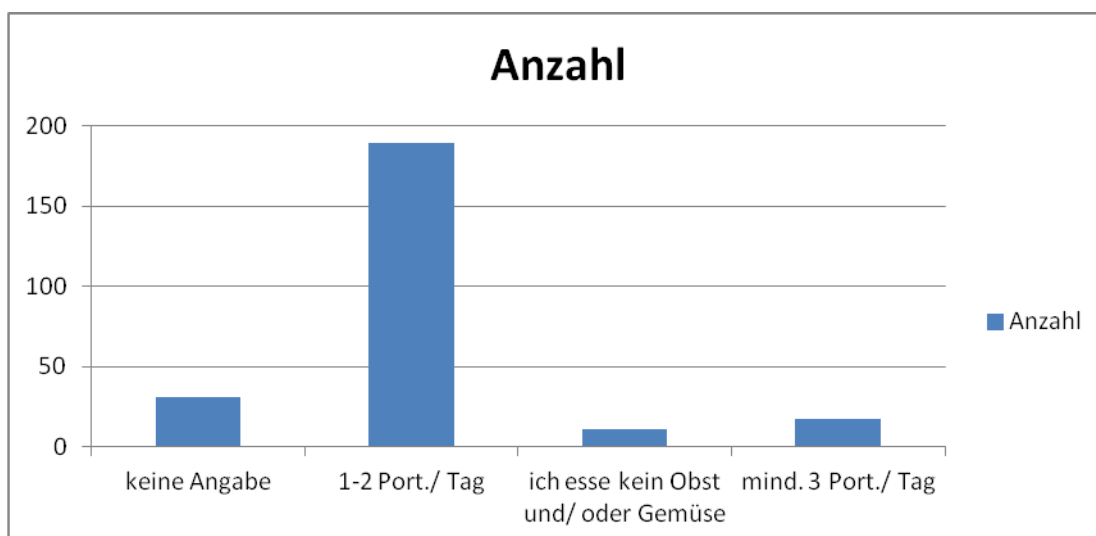
„Die Basis unseres Seins ist die Ernährung“ (Johann Lafer, Fernseh- und Sternekoch)

Schon die Römer wussten „neus sana in corpore sano“ (lateinisch für „ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“.)

Obst und Gemüse sind die Grundlage einer gesunden Ernährung, welche wiederum die Grundlage für eine hohe Lernleistung bildet. In der Frage 14 wurde der Obst- und Gemüsekonsum der Studenten erfragt. Neben 31 Personen, die keine Angaben machten, ist 11 Personen die Wichtigkeit von Obst und Gemüse in ihrer Ernährung fremd. Die 189 beteiligten Personen essen 1 – 2 Portionen am Tag und mehr als 3 Portionen nehmen immerhin 17 Umfrageteilnehmer zu sich.

Obst und Gemüse

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Keine Angabe	31	12,5	12,5	12,5
1-2 Port./ Tag	189	76,2	76,2	88,7
ich esse kein Obst und/oder Gemüse	11	4,4	4,4	93,1
mind. 3 Port./ Tag	17	6,9	6,9	100,0
Gesamt	248	100,0	100,0	

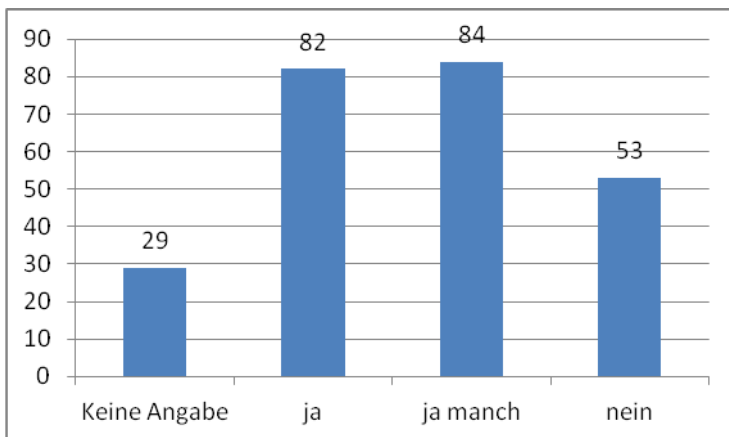


Frage 15 Mensa

Für eine ausreichende Pausenversorgung ist zur Mittagszeit an der Mensa gesorgt. 82 der befragten 248 Studenten gaben an regelmäßig in der Mensa zu essen. 84 Studenten gaben an manchmal dort zu speisen, 53 gehen nicht in die Mensa essen. Die restlichen 29 Teilnehmer machten keine Angabe zu dieser Frage.

Mensa

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Keine Angabe	29	11,7	11,7	11,7
ja	82	33,1	33,1	44,8
Gültig ja manchmal	84	33,9	33,9	78,6
nein	53	21,4	21,4	100,0
Gesamt	248	100,0	100,0	

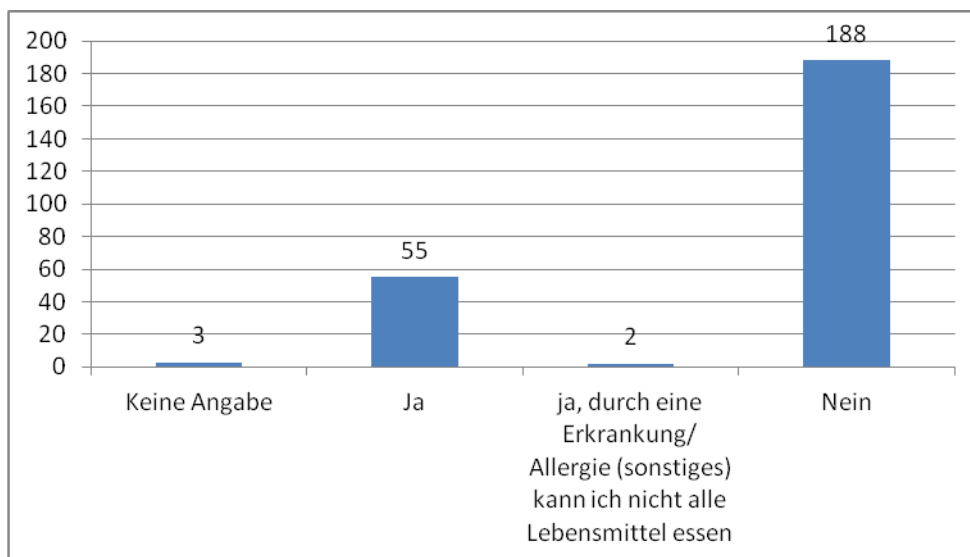


Frage 16 Meinung „Ernährst du dich gesund?“

Die Studenten sollten hinsichtlich ihrer Ernährung eine Selbsteinschätzung durchführen. Die 188 Befragten gaben zu, sich nicht gesund zu ernähren und 3 Studenten machten keine Angaben. Von den 55 Studenten, die sich gesund ernähren, ihrer Meinung nach, waren 2 sogar gezwungen auf Grund einer Erkrankung bzw. einer Allergie sich bewusst gesund zu ernähren.

Meinung_gesunde_Ernährung

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Keine Angabe	3	1,2	1,2	1,2
Ja	55	10,1	22,2	36,7
Gültig ja, durch eine Erkrankung/ Allergie (sonstiges) kann ich nicht alle Lebensmittel essen	2	0,8	0,8	24,2
Nein	188	75,8	75,8	100,0
Gesamt	248	100,0	100,0	

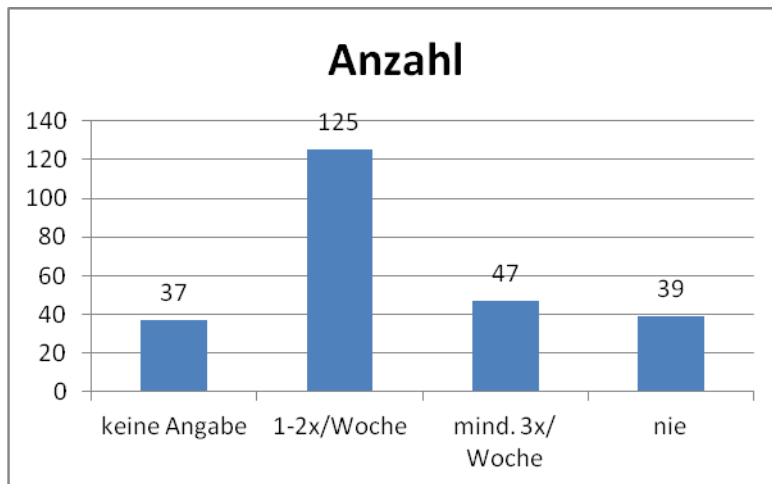


Frage 17 Sport

Bewegung und damit Sport gilt allgemein hin als gesundheitsfördernd, sofern es nicht übertrieben wird. Auch die Hochschule Mittweida hat Sport im Angebot. Ob die Befragten überhaupt Sport treiben beantworteten 172 Personen mit „Ja“. 47 waren mindestens 3 mal in der Woche und 125 1 – 2 mal pro Woche sportlich tätig. 39 machen nie Sport und 37 machten keine Angabe. Das Angebot der Hochschule nahmen laut Umfrage 47 der 248 Befragten wahr. Genannt wurden unter anderem Badminton, Latin Dance und Volleyball. Neben 3 Studenten, die keine Angaben machten, nutzen 198 Befragte das Angebot des Hochschulsports nicht.

Machst du Sport

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Keine Angabe	37	15,3	15,3	15,3
	1-2x/ Woche	125	50,2	50,2	65,5
	mind. 3x /Woche	47	18,9	18,9	84,3
	nie	39	15,7	15,7	100,0
	Gesamt	248	100,0	100,0	



Frage 18 Nutzung der Angebote des HS Sports

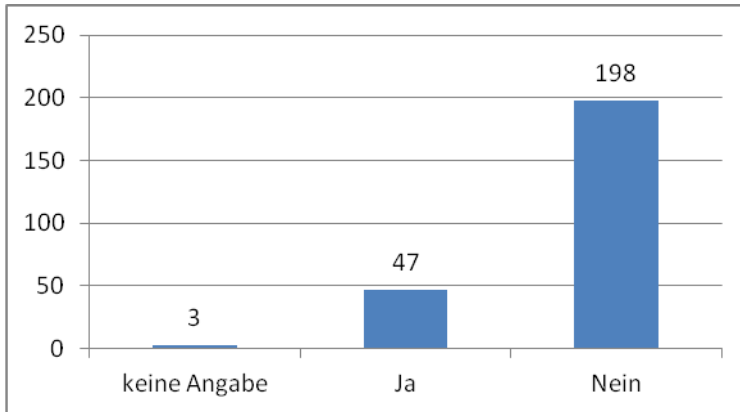
Die Interpretation der Frage erfolgte bereits bei der Auswertung von Frage 17.

Nutzung_Angebote_HSSport

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	keine Angabe	3	1,2	1,2	1,2
	Ja	47	19,0	19,0	20,2
	Nein	198	79,8	79,8	100,0
	Gesamt	248	100,0	100,0	

- Badminton
- Badminton, Latin Dance
- Da der Fahrweg zur Hochschule 1h beträgt und dann alle nach Hause wollen.
- Die Kurse sind entweder zu ungünstigen Zeiten oder das Angebot, welches mich interessieren würde, ist immer schon vor Beginn der Einschreibungen komplett belegt.

- ich bin im Fitness Studio angemeldet
- Volleyball
- Sport nicht regelmäßig, gelegentlich an Wochenenden mit Freunden
- sehr gute Leistungen erreichen
- Ich nutze das Sportangebot der TU Dresden, da ich 1. hier wohnhaft bin und 2. anhand meines Studentenausweises auch daran teilnehmen darf.

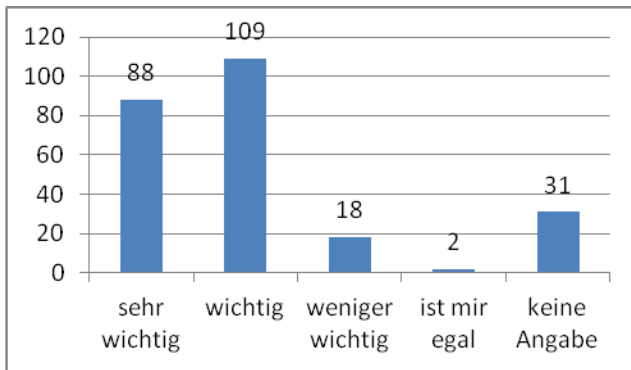


Frage 19 Wichtigkeit der eigenen Gesundheit

Für den Großteil der befragten Studenten ist ihre eigene Gesundheit mindestens wichtig (109 Nennungen) oder sehr wichtig (88 Nennungen). Keine Angabe machten 31 Studenten, während 18 Befragten ihre Gesundheit weniger wichtig ist. 2 Personen gaben sogar an, dass sie ihre Gesundheit egal sei.

Wichtigkeit_Gesundheit

Wichtigkeit_Gesundheit		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	keine Angabe	30	13,3	13,3	13,3
	ist mir egal	2	,8	,8	14,1
	sehr wichtig	88	35,7	35,7	49,8
	weniger wichtig	18	6,8	6,8	56,6
	wichtig	109	43,4	43,4	100,0
	Gesamt	248	100,0	100,0	



Frage 20 Nutzung der Angebote an der HS

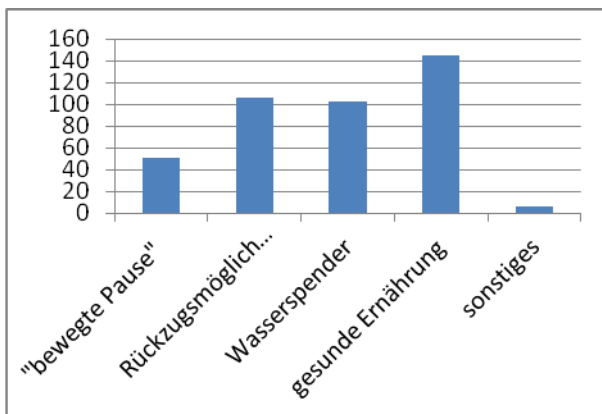
Um die Gesundheitsförderung an der Hochschule voranzutreiben wurde in Frage 20 nach den Wünschen gefragt, welche aus einer Auswahl von Vorschlägen („bewegte Pause“, Rückzugsmöglichkeiten, Wasserspender, gesunder Ernährung und sonstiges) gewählt werden konnten. Eine Mehrfachauswahl war möglich. Mit Abstand wurde „gesunde Ernährung“ von den Befragten genannt, fast gleichauf waren Rückzugsmöglichkeiten unter denen z.B. einen Entspannungs- und Erholungsraum verstanden wird (106 Nennungen), sowie ein Wasserspender (102 Nennungen). Die „bewegte Pause“ erreichte mit 51 Nennungen weniger Zuspruch. 6 Personen nannten sonstiges als Wunschangebot der Hochschule.

Wunsch an Angeboten an der Hochschule

"bewegte Pause"	51
Rückzugsmöglichkeiten	106
Wasserspender	102
gesunde Ernährung	145
sonstiges	6

Sonstige Angebote sind:

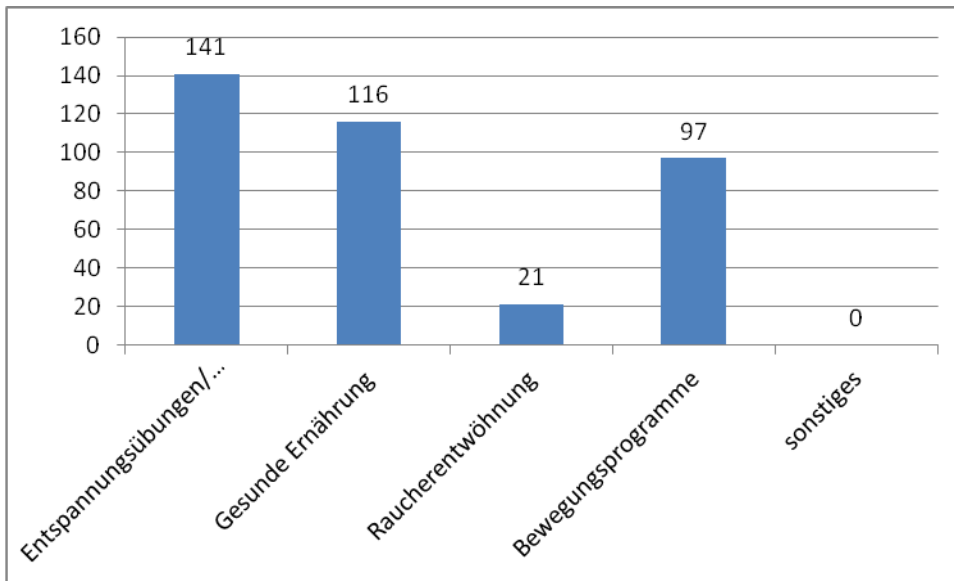
- Klettern
- keine
- Angebote vor Ort direkt nach der VL
- WASSERSPENDER
- öffentlich zugängliche Tageszeitungen
- gesünderes Essen in der Mensa
- mehr frische Luft in Vorlesungs-/Seminarräumen



Frage 21 Interesse an Themen der Gesundheitsförderung

Die Gesundheitsförderung umfasst verschiedene Themen. Um das Interesse der Studenten daran zu ermitteln, konnten die Umfragebeteiligten aus 5 vorgegebenen Themen wählen. Die 141 Teilnehmer und damit die Mehrheit sprach sich für Entspannungsübungen und Übungen zur Stressbewältigung aus. Auf Grund der Ergebnisse aus Frage 12, in der Stress als Hauptursache für negatives Wohlbefinden genannt wurde, ist das Ergebnis der Frage 21 mit 141 Nennungen nicht verwunderlich. Die gesunde Ernährung belegt in Frage 21 Platz 2 mit 116 Nennungen, Bewegungsprogramme finden 97 Befürworter, 21 Studenten stehen einer Raucherentwöhnung als Programm positiv gegenüber. Sonstiges wurde nicht genannt.

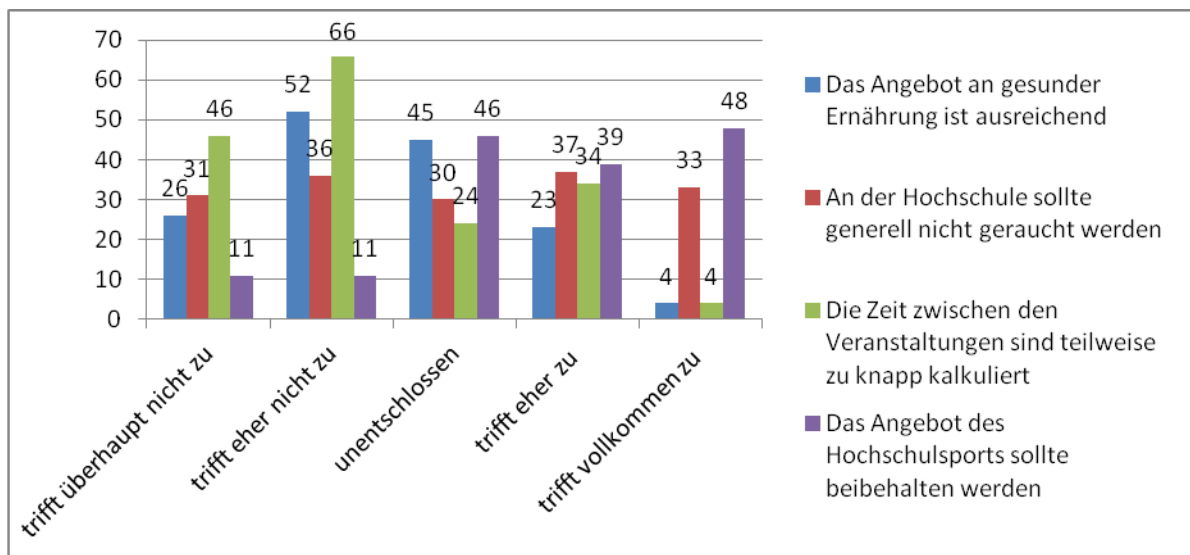
Entspannungsübungen/ Stressbewältigung	141
Gesunde Ernährung	116
Raucherentwöhnung	21
Bewegungsprogramme	97
sonstiges	0



Frage 22 zutreffende Aussagen

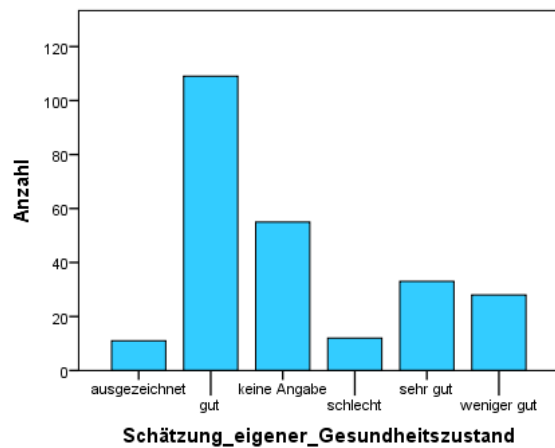
In der Matrix von Frage 22 werden 4 kritische Aussagen in 5 Stufen ausgewertet. Das Angebot an gesunder Ernährung wird vom Großteil der Befragten eher negativ eingestuft. Fast ein Drittel der Nennungen fällt auf unentschlossen. Ein generelles Rauchverbot teilt sich in den Nennungen zu jeder Antwortmöglichkeit zu etwa einen Fünftel auf. Ausgewiesene Raucherplätze, am besten wetterfest und eine Beachtung des Nichtraucherschutzes helfen ungemein. Die Zeit zwischen den Veranstaltungen ist den meisten Studenten ausreichend, lediglich einen Fünftel ist sie zu knapp kalkuliert. Eine große Zustimmung zum Angebot des Hochschulsports besteht unter den Befragten, 46 unentschlossene und 87 zustimmende Nennungen sprechen eine deutliche Sprache.

	Das Angebot an gesunder Ernährung ist ausreichend	An der Hochschule sollte generell nicht geraucht werden	Die Zeit zwischen den Veranstaltungen sind teilweise zu knapp kalkuliert	Das Angebot des Hochschulsports sollte beibehalten werden
trifft überhaupt nicht zu	26	31	46	11
trifft eher nicht zu	52	36	66	11
unentschieden	45	30	24	46
trifft eher zu	23	37	34	39
trifft vollkommen zu	4	33	4	48
Gesamt	150	167	174	155



Frage 23 Einschätzung des derzeitigen Gesundheitszustandes

Die Befragten sollten sich in dieser Frage zu ihrem Gesundheitszustand äußern. Sie mussten sich selber einschätzen. Beim überwiegenden Teil der Studenten sieht es gut bis ausgezeichnet aus (insgesamt 133 von 248 Nennungen), wobei 55 Personen keine Angaben machten. 12 Studenten geht es schlecht, 28 weniger gut.



Schätzung_eigener_Gesundheitszustand

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
ausgezeichnet	11	4,4	4,4	4,4
gut	109	44,0	44,0	48,4
keine Angabe	55	22,2	22,2	70,6
schlecht	12	4,8	4,8	75,4
sehr gut	33	13,3	13,3	88,7
weniger gut	28	11,3	11,3	100,0
Gesamt	248	100,0	100,0	

Frage 24 Änderungsvorschläge auf die Gesundheit der Studenten an der jeweiligen Fakultät

Kommentare:

- Aktionen wie: "Mit dem Fahrrad zur HS"
- bequemere Stühle, um dauernde Rückenschmerzen zu vermeiden und auch in den Hörsälen wo man sich doch recht lange drin aufhält
- das Angebot der Mensa in Roßwein ist unterirdisch! die Lernmöglichkeiten und Rückzugsmöglichkeiten sind nicht optimal ausgereift!
- Das Mensa-Essen. Angenehme Lehrräume.
- Das Mittagessen sollte mehr Gemüse und weniger Fett enthalten.

- Das Essensangebot der Mensa sollte hinsichtlich frischer Zutaten verbessert werden. Es könnte beispielsweise ein etwas teureres Essen angeboten werden, dass nicht mittels Instant-/Fastfood angerichtet wird.
- durch das ständige sitzen sind vor allem die Rückenmuskeln nicht in Ordnung, wenn man dafür ausgewählte Sportangebote hätte, würden das bestimmt viele annehmen
- Durch die vielen Projekte arbeiten die Medienstudenten lange in die Nacht hinein. Der Snackautomat in Haus 4 ist nicht ausreichend, wenn man nachts Hunger bekommt. Man sollte einen Automaten mit Sandwichs, Salaten und Obst anbieten.
- Es sollte nicht direkt vor der Tür geraucht werden, so das der ganze Rauch in das Gebäude zieht und man als Nichtraucher immer durch den Qualm laufen muss! Besseres (vegetarisches) Mensaessen, bzw. auch mal die Möglichkeit, sich eine Kleinigkeit zu Essen zu kaufen.
- evtl. Sportgruppen ins Leben rufen
- Gesprächsangebote zum Thema Stress; Probleme im Alltag/ auf Arbeit/ Familie etc. Wie wir es aus der Schulzeit kennen: in Form eines Beratungslehrers/in bzw. (Hoch-)Schulsozialarbeiters/in. ;)
- Mehr Sonnenlicht für Informatiker
- Pausen wären der Praktika/Seminar am Computer und bessere Lichtverhältnisse, damit die Augen entlastet werden können.

Emails Frau Landmann

Sehr geehrte Frau Leutert,

anbei die Anzahl der Austauschstudierenden:

- 2010: 84 Austauschstudenten aus 19 Ländern
- 2011: 65 aus 17 Ländern
- 2012: 78 aus 19 Ländern

Es geht allerdings nur jahresweise und nicht nach Semestern.

Mit freundlichen Grüßen
Nicole Landmann

Dipl.-Inf. (FH) Nicole Landmann
Dezernat Studienangelegenheiten
amtierende Dezernentin/Stunden- und Raumplanung
Hochschule Mittweida
Technikumplatz 17
09648 Mittweida

Tel.: 03727 - 58 1728
Fax : 03727 - 58 1319
e-mail: studplan@hs-mittweida.de

-----Ursprüngliche Nachricht-----

Von: Melanie Leutert
Gesendet: Freitag, 31. Mai 2013 09:52
An: Landmann, Nicole
Betreff: Re: Anfrage zu Zahlen

Sehr geehrte Frau Landmann,

ich meine mit den Austauschstudentenfolgendes:

Haben Sie auch die Zahlen von den Studenten, die in den letzten 3 Semestern, nach Deutschland gekommen sind und an unsere Hochschule für ein oder zwei Semester hier studiert haben?

Ich würde gern ein ungefähren Durchschnitt bilden wie viele Ausländer zu uns kommen, um an unserer Hochschule studieren wollen.

Mit freundlichen Grüßen

Melanie Leutert

> Sehr geehrte Frau Leutert,
>
>
> die Zahl der immatrikulierten Studenten im SoSe 2013 beträgt 5644.
>
> Was meinen Sie mit Austauschstudenten?
>
>
> Zu den Mitarbeitern kann ich keine Auskunft geben, da ich hier keine
> Zahlen habe.
>
> Mit freundlichen Grüßen
> Nicole Landmann
>
> ----
> Dipl.-Inf. (FH) Nicole Landmann
> Dezernat Studienangelegenheiten
> amtierende Dezernentin/Stunden- und Raumplanung
> Hochschule Mittweida
> Technikumplatz 17
> 09648 Mittweida
>
> Tel.: 03727 - 58 1728
> Fax : 03727 - 58 1319
> e-mail:studplan@hs-mittweida.de <mailto:studplan@hs-mittweida.de>

Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Chemnitz, den 12.07.2013